

The Care of The Infant.

శిశు రక్షణ

(గ్రంథ కర్త):

టి. వరలక్ష్మమ్మ.

దేశీయ వైద్యులకు, కౌశ్యులకు కేవలమును, స్త్రీలకు, చంటిబిడ్డలకు
విశేషముగా ఉపయోగపడు అనుభవముగల దేశీయ వైద్యులకు.

గోవాండ ముద్రాక్షరశాలయండు

య్యదివనంబు

కొలకతల (పక్క)

The Care of The Infant

శిశు రక్షణ

(గంభీరం):

టి. వరలక్ష్మమ్మ.

శిశు వైద్యురాలు, కొన్నూరు జేయింగులయిదును. స్త్రీలకు, పండ్లబిడ్డలకు
చికిత్స చేయుటకు అనుకూలమైనదివనాగల డేజీయి వైద్యురాలు.

గోలకొండ ముద్రాక్షర శాలయందు

ముద్రించబడినది.

ప్రొఫెసర్ బాబు (పక్క-కొ)

విషయసూచిక

పుట



౧	పుటిలోని శిశువు	౧
౨	శిశువుజన్మించిన తక్షణమే చేయవలసిన జాగ్రత్త	౩
౩	బొడ్డుకోయుట	౪
౪	శిశువునకు చురుకులు వేయుట	౫
౫	స్నానము	౫
౬	కోప్పుతల	౬
౭	వంకరతల	౭
౮	మలమూత్రములు	౮
౯	శిశువుయొక్క ఆహారము	౧౦
౧౦	చనుమొనలు వగులుట	౧౩

The Ailments of the new Born

శిశువునకు సాధారణముగా వచ్చునట్టి జబ్బులు, వాటికితప్ప
గృహవైద్యము.

౧	కండ్లు	౧౪
౨	వాంతిచేయుట	౧౬
౩	అంగిలి, నాలుక ఎర్రగానుండుట	౧౮
౪	మలబద్ధము	౧౯
౫	కడుపునొప్పి	౨౦
౬	కడుపుబ్బ	౨౨
౭	విరేచనములో పాటగడ్డలుండుట మరియు పుల్లటికంపు కొట్టుట	౨౩
౮	ఆకుపచ్చవిరేచనములు	౨౪
౯	బిడ్డలు యెడుట	౨౫
౧౦	కబ్బురు నిపిత్	౨౫
౧౧	వంతుండు	౨౬

బిడ్డలను పెంచుట

౨౮ ౩౫

సాధారణముగా మనలో ఆగుచుండునట్టి
పొరబాట్లు

3౬ 3౮

౧	అన్నప్రాశనము	3౯
౨	చిన్నబిడ్డలను మద్దుపెట్టుకొనుట	౪౨
౩	శిశువుల మరణసంఖ్య	౪౨
౪	అస్ ఫిక్సియాయన జననదోషము } Asphyxia	౪౪
౫	బాంబాచేత పాలిప్పించుట	౪౭
౬	తల్లితన శిశువునకు పాలు ఇవ్వకూడనట్టి సందర్భము	౫౦
౭	టీకాలు దీయుట	౫౨
౮	జలుబు	౫౪
౯	మశూచికము (అమ్మవారు)	౫౮
౧౦	చంటిబిడ్డలకు జ్వరమువచ్చుట	౬౩
౧౧	పండ్లువచ్చుట	౬౪
౧౨	జంకవిరేచనములు రక్త విరేచనములు	౬౭
౧౩	కండ్లువచ్చుట	౬౯
౧౪	బాలెంతకు పాలుపెచ్చుటకు	౭౦
౧౫	బిడ్డలకు పాలువిడిపించు సమయము	౭౧
౧౬	వైతేనస్థలమునంచి పడిమూర్చిపోవుట	౭౩
౧౭	బిడ్డలకు యీడ్లువచ్చుట	౭౪
౧౮	సోమిడి Rickets	౭౫
౧౯	కాలుబు	౭౬
౨౦	శిశువునకు పాలిచ్చువిధానము	౭౭
౨౧	విమోచియా	౭౮
౨౨	చిన్న బిడ్డలబట్టలు	౭౯
౨౩	యీడ్లుదగ్గు	౮౩

౨౪ కండ్లుపచ్చబడుట }
తేక కామిళ్లు— }

౨౫ ఒంటిమీదదద్దులుగాలేచుట

౨౬ Tonic Bath for the weak children

దుర్బలముగాయుండుబిడ్డలకు తొట్టిస్నానము
చేయించువిధము

మందులవివరము

A పాలను జీరము చేయుచూరము

B గులాబి పరబతు

C లైమ్ వాటర్ Lime water

D ఆరోగ్యనూనెచేయు విధము



తప్పుబిచ్చుల ప(తము (Errata)



పంక్తి	తప్పు	సరి	పుట
౨౨		కాకిననే	౩
౨౩		డాశరును	౪
౧౬		పెట్టె	౫
౩		యొందుట	౬
౫		పోవుచుండిన	౭
౬		నదైవను	౮
౧౫		చుట	౯
౧౫		చుటలో	౧౦
౬		యొప్పుడు చేయుదును	౧౧
		ఒక వేళ నలుగది తరు	౧౨
		కలుగుచున్న	౧౩
		పెట్టుట	౧౪
౨౬		తల్లి	౧౫
౨౩	Pecton	Perfection	౧౬
౨౧	పతము	కపము	౧౭
౫	యొందుట	యొందును	౧౮
౫	నిమోనియా	నిమోనియా	౧౯
౧౫	Rectem	Rectum	౨౦
౧౫	చచ్చివు	చచ్చివు	౨౧





(గంధకర్త)

టి. వరలక్ష్మమ.
—०—

పీఠిక

—

సోదరీమణులారా!

పసిబిడలను సాధారణముగా నొక సంవత్సర మగువరకు పెంచుట చాలా కష్టముగా నుండును. వీరికి కడుపులో నొప్పి, చెవిపోటో, చీమ లేక నలి కుట్టినదో యేమైనదని వీరు చెప్పుకొనలేరు. అంతయు మాత్రమే ఊహచేత తెలిసికొన వలసినదిగా నుండును. ఇట్టిస్థితియందు, బిడలు, మామూలుగా నుండునట్టి మరుకుదనములేక సుస్థిగా నున్నప్పుడు అందుకు కారణము గనిపెట్టుటయు వారికి జబ్బుచేసినప్పుడు తక్షణమే డాక్టరుకుచూపి వ్యాధికి తగిన ఉపచారమును చేయించుటయు, డాక్టరు చెప్పినట్లు నడుపుటయు మొదలగు నిట్టిసంగతులలో శ్రద్ధవహించుట మాతా పితృలయొక్క ముఖ్యకర్తవ్యము. ఒక వేళ మాతాపితృలు చిన్నవారుగానున్న పక్షమున ఈపని పెద్దవారిదిగా నుండును. అమెరికా యూరోపు దేశములందలి శిశు మరణసంఖ్య అసగా రెండు మూడు సంవత్సరముల వయసులోగా మృతిజెందు బిడ్డలసంఖ్య హిందూ దేశమందలి శిశుమరణ సంఖ్యకంటె చాలా తక్కువగా నుండునట్లు తెలియవచ్చుచున్నది. గాన మన దేశమందుకూడా శిశుమరణ సంఖ్యను సాధ్యమైనంత వరకు తగ్గించు మసాయములను దెలిసికొనుటయు వాని నమలుతోనికి దెచ్చుటయు మన కర్తవ్యమై యున్నది. కర్తవ్య నిర్వహణమునందు మన మందరము భారత భగినులమందరము, ఓవికళలది కృషి నలిపి భవ్యలమగుటయే నాయొక్క ముఖ్యోద్దేశము. ఆంధ్రభాషయందు శిశుపోషణాది విషయములను గురించిన గ్రంథములు చాల తక్కువగా నున్నవి. జీవయాత్రయందు సాధారణముగా తల్లుల నెదుర్కొను కష్టములను, తన్ని పాతణో పోయములను సులభతేలి దెలుపు గ్రంథములు లేనట్లేవు. ఈ లోపమును కొంతవరకైనను దీర్చుకుటాహలముతో నే నీ గ్రంథమును వ్రాయ నుక్తమిచితిని. అ్యభాషా గ్రంథావలోకనమున, ప్రసవ కేసులకు వెళ్లిచూచుట వల్ల కలిగిన అనుభవమును చేయూతగా గొని సర్వసాధారణమైన

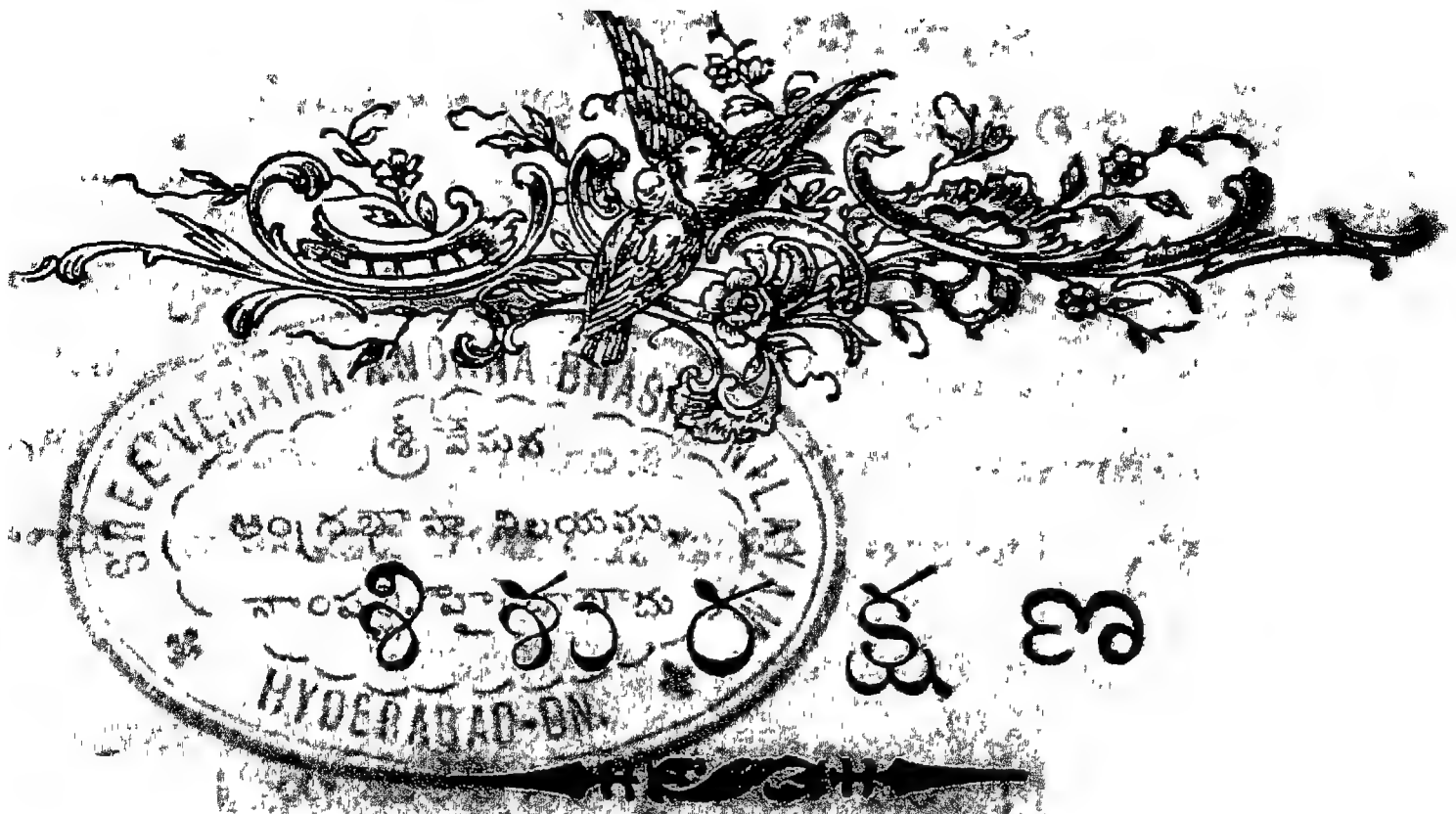
భాషయందు దీనిని వ్రాసితిని. సోదరీమణులందరు దీనిని జదివి,
విని, అమలుతోనికి దెచ్చిన నాయీ ప్రథమ ప్రయత్నము సార్థక
మగును. ఈ భారమును నేను కేవలము స్త్రీలపైననే వదలను. పురు
షులును దీనిని వారి కందజేసి చదివి వినిపించుట మొదలగు వాని
తో శ్రద్ధతీసికొని ఇందుపూచించ బడినట్టి సంగతులయందు పడు
చులకు తోడ్పడవలెను. ఇయ్యది జనాదరణ బడసినచో నింక
నిట్టి లఘుపుస్తకములను వ్రాసి ప్రచురించెదను.

భాషాసంబంధమైనట్టి తప్పులనుగాని లేక వేరేయేమైన
ఇతర పొరపాట్లుగాని చూడక నుపయోగ కరమగువట్టి వానిని
మాత్రమే గ్రహించి మీరు లాభమును పొందుదురని నమ్ము
చున్నాను.

అర్యభగినులారా!

అప్పుడు వుట్టిన బిడ్డలను కాపాడు విషయమును, తరువాతి
చంటిబిడ్డలకు సాధారణముగా వచ్చునట్టి జబ్బులు, వచ్చినప్పుడు
ఏమి చేయ వలయుననునది, మరియు జబ్బులకు తాళుకొని వాటితో
గొలుచునట్టి శక్తి బిడ్డలకు కలుగుటకు వారిని ఏ ప్రకారముగా
కాపాడ వలయునను నదియు మాతలందరికిని తెలియజేయుట
యే నా యొక్క ముఖ్యోద్దేశము. చంటిబిడ్డలను కాపాడు విషయ
మును గాని వారి జబ్బులకు చికిత్స జేయుటగాని మొదలగు నిట్టి
సంగతులను ఎరిగిన భగినులు కొందరే యున్నారు. పసిబిడ్డలవల్ల
కాపాడ వలయుననునది ప్రతియొక మాతకు తెలియుటకుగాన
ఈ పుస్తకముద్వారా నేను మీతో సంభాషించుచున్నాను.

గ్రంథకర్త



పురిటిలోని శిశువు

The Management of the Newly Born

“As soon as a child is born it meets with various adverse influences which may render it the subject of diseases before it has hardly begun to live.”
By a Doctor

ముఖ్యమైనట్టి విషయములలో కెల్ల శిశుపోషణము నొకటియను మాట అనేకులకుగలుగు. అయితే మనలో కొందరు పెద్దవారు మాత్రమే చంటి బిడ్డలవైద్యములో తెలివిగలిగి సాధారణమైనట్టి జబ్బులకు చికిత్సచేయగలట్టి సోదరీమణులుగలరు. వారిలాగున తయారైన పడుచులు కొందరే యున్నారు. కాన ఇట్టి పుస్తకములనచదివిలాభము పొందవలెను “శిశుపోషణ! ఇదేమి గొప్పవిషయము! దీనిని గురించి చెప్పవలసినదేమున్నది? ఇంతవరకు యెంతోమంది పుట్టివెరిగి పెద్దవారు కాలేదా! ఆబిడ్డల కేమయినది? బాగాదుడవలెనున్నారు. రామా

బాయిబిడ్డలను చూడ, మంచిగ మాణిక్యాలవలెనున్నారు. బిడ్డల కింతనీళ్లుపోసి పాలిస్తే సరిపాటే. అని కొందరుతలచెదరు. ఔను ఈమాట నిజమే. కొందరు బిడ్డలు జన్మతా ఆరోగ్యులుగా నుండురు. వీరిక జబ్బులు పలుమారు రాకయుండును. వచ్చినను మలభముగా కుదురును. ఇట్టివారిని పెంచుట కష్టముగాదు. మరియు వీరికొరకు ఏయోచన ఆవసరములేకుండును. దీనినిగురించి రెండు మాటలు చెప్పి తరువాత శిశుపోషణయను విషయమై యాలోచింతము.

భగినులారా! మన తల్లికున్న శక్తి బలములు మనయందు లేవు. మనలో నున్నట్టి బలము మన బిడ్డలలో లేదు. ఈ మాట ప్రతి దినము ప్రతీయింతు అనకొను మాటమే. ఆ కాలపు పురుషులను స్త్రీలను చాలా బలశాలులుగా నుండిరి. అందువలన వారిపిల్లలు స్వాభావికముగా బలాధ్యులుగా నుండిరి. వారిదేహముమంచి పటుత్వము గలదిగా నుండెను. శరీరము కాఠింకలదిగా నుండిన సాధారణముగా వ్యాధులు రాకయుండును. ఒక వేళవచ్చినను, సులభముగా కుదురును. ప్రస్తుత కాలమందు స్త్రీ పురుషుల యొక్క దేహపటుత్వమును గురించి విచారించిన, వెనుకటివారి యందును ఇప్పటివారియందును చాలాభేదము గన్పట్టును. ఇప్పటి వారన్న అనేక కారణములచేత రాను రాను మిక్కిలి బలహీన స్థితికి వచ్చియున్నారు. ఇక వీరి పిల్లలన్ననో ఎంతమాత్రము దేహ పటుత్వము లేక దుర్బలులై యుందురు. ఇట్టి వారిని పెంచుట చాలాకష్టము. మరియు వీరిని మంచి పటుత్వము గలవారినిగా చేయుటన్న మరీకష్టముగా నుండును. దేహదారుధ్యత లేనియడల వ్యాధులతో గలువ జలకుందురు. కాబట్టి ప్రస్తుత కాలపు పిల్లలను గురించి ఎక్కువ జాగ్రత్త తీసికొన వలసి వచ్చినది. విశేష జాగ్రత్త యన్నప్పుడు ఏయే సంగతులను గురించి జాగ్రత్త తీసికొనవలయునో అది తెలిసిన నేకదా జాగ్రత్త పడుట. దేశకాలస్థితులు,

చాలామూర్ఖినియినవి. రానురాను అనేకవిధములైనవ్యాధులుపుట్టి
నవి. గాఢ చాలా చెడినది. ఇందువలన సాధారణముగా మనుష్యు
లకు పూర్వకాలములాగున దేహమున జాగ్రత లేకుండ అయినది.



శిశువు జన్మించిన తక్షణమే చేయవలసిన జాగ్రత.

The Care of the New Born Children.

(A) శిశువు యేడ్వనిచో చేయవలసిన ఉపాయము.

౧. శిశువు జన్మించిన తక్షణమే, మొట్టమొదట చేయ
వలసిన దేమనగా:— ఒక మెత్తటి చలువ గుడ్డతో
శిశువుయొక్క కండ్లు శుభ్రముగా తుడువ వలయును.
లేనియడల, కండ్లు అంటుకొనుట, కనురెప్పలు ఉబ్బుట,
మెర్రబడుట మొదలగు నిట్టి తొందరలు కలుగును.
౨. జన్మించిన తక్షణమే శిశువు యేడ్వని పక్షమందు,
బిడ్డ యెద్చునట్లు జేయు ప్రయత్నము శిశువుగా జేయ
వలెను. అందుకు జేయవలసిన ఉపాయములు (అ) మీ
చిటికిన వ్రేలికి తెల్లగుడ్డను చుట్టుకొని, ఆ వ్రేలితో
శిశువుయొక్క గొంతులోనుండు కఫమంతయు తీసి
వేయుట (ఆ) చల్లటినీరు కొంచము చేతితో తీర్చుకొని
బిడ్డముఖముమీద జలు జలున రెండు మూడు సార్లు
చల్లుట, (ఇ) శిశువును ప్రక్కమీద దొర్లించి బిచ్చ
మీదను పిర్రలమీదను చురుకు తాకునట్లు చేతితో
మూడు వాలుగు దెబ్బలు వేయుట, దెబ్బ తాకునని
భయపడ కూడదు, దెబ్బ తాకన శిశువు యెద్చును
కనుక దయజూడక బాగా దెబ్బలు వేసే చిన్న బిచ్చల్లి
యెచ్చునట్లు చేయవలెను. ఇందుమీద బిడ్డ యేడ్వని

యెడల, ఎవరైన త్వరగావెళ్లి సమీపమున నున్నట్టి
 డాక్టరునిపిలుచుకొనివచ్చి ఉపచారము చేయించవలెను.
 బొడ్డు త్రాడులోని నాడి కొట్టుకొనుట
 నిలచిన పిదప బొడ్డు కోయవలెను. సమీ
 పమున డాక్టరు లేనట్లయిన సెక్కుకాని మోటరుకాని
 తీసుకొని శీఘ్రముగావెళ్లి ఎంతమాత్రము కాలయాప
 నము చేయక ఏడాక్టరునైన త్వరగా పిలుచుకొనివచ్చి
 శిశువునకు పచారము చేయవలయును. త్వరలో జాగ్ర
 తపడని యెడల శిశువునకు అపాయము కలుగును.
 వుట్టగానే పెద్దగా యెడ్వని శిశువులకు చేయవలసినట్టి
 ఉపచారము నంతయు చేసిన తరువాత ౨౪ ఘంటల
 వరకు ఇట్టి బిడ్డలను జాగ్రత్తగా చూచుచుండవలెను.
 ఎవరైన నొకరు బిడ్డవద్ద కావలిగా నుండవలెనుగాని
 ఆ బాలెంత రాలి పైన విడువరాదు.

3. బొడ్డు కోయుట

శిశువుయొక్క బొడ్డుత్రాడులోని నాడి కొట్టుకొనుట నిల
 చిన తరువాత బొడ్డునుంచి నాలుగు వేళ్లంత వదలిపెట్టి వచ్చి డా
 రముతో గట్టిగాకట్టి బొడ్డుకోయవలెను. శిశువునకంటుకొనియుం
 దుభాగమును వదలు విడచి ఒకరుపట్టుకొని ఇంకొక వైపు మరొకరు
 పట్టుకొనిబొడ్డుకోయవలెను. ఇట్లుగాక శిశువున కంటుకొని యుండు
 భాగమును పట్టుకొని లాగి ఒక మొండికత్తి తోకోసినట్లయిన శి
 శువుయొక్క దేహమున కంటుకొనియుండు బొడ్డుయొక్క భాగము
 పైకివచ్చును. మంచి వాడిగల కత్తితో కత్తిరించు పక్షమున,
 ఇంకొకడు పట్టుకొని అవసరము లేదు. బొడ్డు
 త్రాడు కట్టుట్టకే రీలుదారముకాని, ట్రికటుదారముకాని ఉప
 యోగించ కూడదు. పచ్చిదారమైనను, ఉండదారమైనను ఉప
 యోగించవచ్చును. శిశువుయొక్క తండ్రి మెడలోని జిందెమును

కొండ రుపయోగించు చుందురు. ఈ దారము కొత్తది యెనట
యిన బాధలేదుకాని ఎన్నో దినములనుంచి దేహముమీదిమైలతో
నాని నల్లబడి యుండుటవల్ల ఇది పనికిరాదు. కాబట్టి పచ్చిదార
ముతో బొడ్డును కట్టవలయును. బొడ్డుకోయగానే 'బోరిక్ పౌడరు'
(Boric Powder) అను దానిని ఇంటసిద్ధముగా నుంచుకొని కో
సిసభాగమునకు అద్దవలెను. ఒకవేళ ఈపౌడరు లేని యెడల పసు
పుపొడి అద్దవలెను. మరియు బొడ్డుకోసిన కొంతసేపటికి బొడ్డులో
నుంచి రక్తమువచ్చుచున్నదేమో యని చూడవలెను. ఒకప్పుడు
రక్తము పోవుచుండును ఇదివరకు కట్టిన కట్టుకు మొదట మరి
యొక కట్టుకట్టి ఒక తెల్లటిగుడ్డును తడిచేసి ఆగుడ్డును బొడ్డుమీద
కొంతసేపు ఉంచవలెను. మరియు బోరిక్ పౌడరు మరొకసారి
బాగా అద్దవలెను. ఒక ఔన్ను నీళ్లలో ౨౦ గ్రేములు వటికి
(Alum) పొడిచేసి కలిపి ఈ నీళ్లు దూదితో బొడ్డుమీద
వేయవలెను. ఈ ప్రకారము చేయుటవలన చాలామట్టుకు రక్తము
నిలిచి పోవును. ఒకవేళ రక్తము నిలువక ఇంకను పోవుచుండిన
తక్షణమే డాక్టరును పిలిపించవలయును. ఎంతమాత్ర మక్రద్ధచేయ
కూడదు.

శిశువు జన్మించిన ఏడవ దినము మొదలుకొని ౧౦ దిన
ములలోగా బొడ్డు పడిపోవుచుండును. కొండరికి అయిదవ దినము
నను, కొండరికి ౧౩ వ దినమునకు బొడ్డుపడిపోయినది. బొడ్డు పడి
పోయిన తరువాత ఆ బొడ్డు చీనుపోయకుండునటుల జాగ్రత్త
తీసుకొన వలయును. పుండు బాగాకడిగి వ్యాసలిన్ (Vaseline)
బోరిక్ పౌడరు దినమునకు రెండుమూడుసార్లు పెట్టినట్లయిన పుండు
మానును. పుండు బొత్తిగా మానువరకు ఈ ప్రకారముగా చేయ
వలెను. పటికి పొంగించి పొడిచేసి పెట్టుటవల్లకూడా పుండు
మానును.

౪. శిశువునకు చురుకులు వేయుట

(C) శిశువు యేడ్వనప్పుడు ఎవ్వరో పూర్వము చురుకు పెట్టియుండిరి కాబట్టి ఈ వాడుక ఇప్పుటికిని కొందరిండ్లయందు సాధారణమై యున్నది. మాయింట్లో పిల్లలకు చురుకులు పెట్టువాడుక కలదు. వేసేతీరవలెను అని చెప్పుదురు. జన్మించిన తరువాత ఏడ్వనప్పుడు కూడా చురుకులు వేయుదురు. చురుకు ఒకటి గాక నాలుగయిదు చురుకులు పెట్టుదురు. నన్ననూది దొరకనప్పుడు దొడునూదిని ఉపయోగింతురు. ఊరకేనిప్పుకు చూపుటగాక నూదిబాగా యెర్రగా కావలెనని చెప్పుచుందురు. చురుకులు వేసినట్లయిన ప్రక్కలెగురుట, కడుపుబ్బుట అజీర్తి మొదలగునవి యేవియు ముందెప్పుడును రావటం. ఇది యెంతమాత్రము నిజము కాదు. శిశువు జన్మించిన తరువాత ఏడ్వనప్పుడు ఎవరో యీ యాత్మాచన చేసి శిశువు యేడ్చువరకు రెండు మూడు నాలుగు అయిదు చురుకులు పెట్టియుండవచ్చును. ఇంతేకాని బాగా యేడ్చునట్టియు ఆరోగ్యముగాక నన్నట్టియు శిశువులకు చురుకులు పెట్టుట వట్టి మూఢత్వము. శిశువు యేడ్వనప్పుడు చేయునట్టి చికిత్స వేరు కలదు. ఇది కేవలము రాక్షస చికిత్స. మరియు దీనినుండి లాభ మేమియులేదు. శిశువు యేడ్వనప్పుడు డాక్టరుకు చూపవలయును నేకాని ఇట్లు చురుకులు వేయుట యెంతమాత్రము సరికాదు. ఆరోగ్యముగా నున్నట్టి బిడ్డలకు చురుకులు వేసి అందువలన పుండ్లయి వాటికి బాధకలుగ చేతులేకాని మరేలాభమును లేదు.

గ్రూప్ ఆంధ్రప్రదేశ్ చురుకులు వేయుట
మిలసెన్ V) ౨౦౧౫ ఏప్రిల్ ౧౫ నానము

(D) శిశువు యొక్క దేహము మీద ఒకవిధమైన జిగురు పదార్థముండును. ఇది కొండరు బిడ్డలకు విశేషముగాను కొందరికి తక్కువగాను యుండును. ఇది స్వాభావికమైనది కాని వేరుకాదు. ఇదిపోవుటకై కొంచెము మంచి నూనెకాని కొబ్బరినూనెకాని

కోడిగుడ్డులోని తెలుపు కాని శిశువు ఒంటికి రాచి నీళ్లు పోసె
దరు. ఈ జిగట పదార్థము పోవుటకై రెండు దినములునూత్ర
ము కొంచెము నూనెరాచి తరువాత సబ్బును రుద్ది నీళ్లుపోసి
చాలును. పసిబిడ్డలకు గిన్నెడు నూనె, నీకాయ, నలుగుబిండి,
ఇవి అనవసరములు. కొంచెము నూనెపెట్టి శనగపిండి అయి
నను సబ్బె-ను ఉపయోగించుట వలన శిశువుయొక్క దేహ
మును మరియు బట్టలును నూనెజిడ్డు, కంపు లేక శుభ్రముగా నుం
డుటయు నీకాయ శిశువు కండ్లలో పడి కండ్లు మండుటచేత శిశు
వు యేడ్చుటయు మొదలగునట్టి తొందరలు లేక యుండును.
మరియు అప్పుడు పుట్టిన శిశువునకు చాలా వేడిగానుండు నీళ్లు
పోయుట సరికాదు. భగినలారా! చాలా వేడిగానుండు నీళ్లు
మీరు స్నానము చేసినప్పుడు మీ రెంత అలసిపోవుదురో కొం
చెనూలోచించుకొండు. జనన కాలమందు శిశువుకు గలిగినట్టి
శ్రమచేత ఆ శిశువు అదివరకే అలసియుండ వేడినీళ్లు పోసినట్లయిన
శిశువు క్రికా నిస్త్రాణ కలుగ జేయుటేకాని మరేలాభమును
లేదు. వేడినీళ్ళవల్ల ఈ పసిపాపలయొక్క మృగ్యవైన దేహము
ఎర్రగా నగుచుండును. గనక మన చేతికి సాధారణముగా నుం
డునట్లును శిశువుయొక్క దేహము ఎర్రగా గాకుండునట్లును ఉండు
నట్టి వేడినీళ్ళు పోయుట ఆరోగ్యకరము. చేయి కాలునట్టి వేడి
నీళ్ళవలన నష్టము కలదుకాని గోరువెచ్చని నీళ్ళవలన నష్టము
లేదు. గోరువెచ్చని నీళ్లు పోసినట్లయిన బిడ్డకు జలుబుజేయునని
కొందరు తలచెదరు కాని ఇది నిజముకాదు. మంచి వేడినీళ్ళతో
స్నానము చేయుచుండుట వలన బిడ్డ రెండు మూడు గంటలవరకు
బాగా నిద్రపోవు ననియు, శిశువుయొక్క దేహము సుఖముగా
నుండుననియు, గిన్నెడు నూనె మంచి వేడినీళ్ళు ఉపయోగించుట
వల్ల బిడ్డలు బాగా పెరుగుదురనియు కొందరు తలచెదరు. చాలా
వేడియైననీళ్ళు రెండుబిందెలు పోయుట వలన శిశువు అలసి రెండు
మూడు గంటలు నిద్రపోవుటకంటె సాధారణమైనట్టి వేడినీళ్ళుపోసి

పరుండ బెట్టిన శిశువు కొంతనేపు ఆడుకొని నిద్రపోవుటవల్ల విశేష
 లాభముకలదు. పతిదినము స్నానముచేయించుట ఆరోగ్యవర్ధతే;
 నూనెతో పెరుగుదురనునది నిజముకాదు. జన్మించిన పది దినముల
 వరకు శిశువులకు సదాతలకు నూనె పెట్టుచుందురు. తలకేకాక వాస్తవ
 తయు బాగా నూనె పెట్టుదురు. తలకు నూనె అంటక పోయిన
 మాడ ఎగురుచుండు ననియు, ఇట్లు తలకు నూనె పెట్టుటవలన
 మాడ కొట్టుకొన కుండుననియు- నూనెవల్లనే మాడ మూసుకొని
 పోవుననియు అనేకుల యభిప్రాయము. మాడ యెగురుట యనగా
 నెత్తిలోని నాడి కొట్టుకొను చుండును. నూనె అంటుటవల్ల మాడు
 కొట్టుకొన కుండును అని చెప్పుటకు నూనె పెట్టుటచేత శిరోనాడి
 కొట్టుకొన కెట్లు నిలచును. నూనె అంటుటచేత మాడ మూసికొ
 ననుటకు తలయొక్క యెగు కలు చేరుకొన్న కొలది ఈ మాడ
 మెల్ల మెల్లగా మూసికొని పోవును. కదంతయు మీరు బాగా
 అలోచించ వలసిన సంగతి. ఇంత నూనె ఉపయోగించుటవల్ల
 శిశువున కేమియు లాభములేదు. ఒట్టలన్ని మెతక కంపు కొట్టుట
 తప్ప వేరేమియు కనపడదు. ఒకసారి కొంచెము నూనె రాచి
 తరువాత సబ్బుపెట్టి స్నానము చేయించిన చాలును. ఇంకొక
 సంగతి-బిడ్డలకు స్నానము చేయించుటకు పూర్వము వారికి కడు
 పునిండా పాలిచ్చి లేక గంజిపోసి తరువాత స్నానము చేయించె
 డరు. ఇది ఆరోగ్య నియమమునకు బొత్తిగా విరుద్ధమైనది. పాలి
 చ్చి స్నానము చేయించ కూడదు. స్నానము చేయించి పాలివ
 వలెను. పసిపాపలయొక్క రొమ్ములు ఉబ్బుగా నుండునని స్నాన
 ము చేయించునపుడు వాటిని పిండెడరు. ఇట్లుచేయుట అవసరమ
 లేదు. అవి తనంతకు తానే చిన్నవగును.

౬ కొప్పు తల

(E) ప్రసవము కష్టమైనప్పుడు కొందరు పిల్లలకు తలమీద
 కొప్పులాగున యుండును. కొందరికి నీటిబుగ్గలాగున తలమీద బు
 బుగ్గ అగును. ఈ కొప్పునకు కొంచెము దూది దానిమీద పె

ఒక బట్టతో కట్టినట్లయిన ఇది తక్కువై పోవును. దీనికి బోరిక్ పౌడరు వేసి దూదిపెట్టి కట్టవలెను.

౭ వంకర తల

(f) పరీక్షించి చూచినట్లయిన కొందరు బిడ్డలయొక్క తల ౫ వంకరగా నుండుట కానబడును. శిశువు జన్మించిన రెండుమూడు దినములవరకు శిశువుయొక్క తల ఓకవైపుననే పెట్టుకొనుట వలన ఇట్లు వంకర తల యగుచుండును.

కాబట్టి తల ఒకటే ప్రక్కగా పెట్టుకొన కుండునటుల తలకు రెండుప్రక్కల రెండు చిన్న మెత్తలు కాని లేక రెండు మూడు చిన్న బట్టలు కాని తలకు దగ్గరగా పెట్టినట్లయిన తల వంకరగా కాకయుండును. ఈ విషయమై మొదటి రెండు మూడు దినములు చాలా జాగ్రత్త జేయవలయును. శిశువును తల్లి మంచముమీద పరుండ బెట్టినపుడు ఒకవైపు వంతగాను ఒకవైపు విట్టగాను నుండ కుండునటుల బట్టలుపెట్టి బల్లలాగు సమముగా జేయవలయును. పొడుగుగా నున్నట్టియొక వెదురులేట తీసుకొని అందులో మెత్తగా పరిచి, ఒక పంచెతో నొక చుట్టుచేసి ఆచుట్ట తో తల నుండులాగున పరుండ బెట్టుట ఉత్తమపక్షము.

౮ మల మూత్రములు

(g) శిశువుయొక్క మొట్టమొదటి విరేచనపు రంగు నల్లగా నుండుట స్వాభావికము. ఈ రీతిగా రెండు మూడు సార్లు అయిన పిదప ఆరంగు మారి పోయి పసుపు వర్ణమునకు మారును. కొందరు బిడ్డలు పుట్టగానే మరకొందరు గంట రెండు గంటలలోను మలవిసర్జనము చేయుదురు. కొందరు జన్మించిన ఆరు గంటల వరకు మలవిసర్జనముచేయరు కొందరకు, ఆముదము పోసిననే విరేచనమగును. మొదటి మూడు నాలుగు ప్రవర్తనలు పురంగుగా నుండుట స్వాభావికమేకాని వేరుకాదు. అటుపిమ్మట అగునట్టి విరేచనముల రంగు పసుపురంగుగా నుండును. ఇది తల్లి

౯. శిశువుయొక్క ఆహారము

(h) జనన కాలమందు శిశువునకు కూడా కొంత శ్రమకలుగును గాన శిశువు అలసిపోయియుండును. గనుక ఆహారము కన్న శిశువున కిప్పుడు విశ్రాంతియే యవసరముగా నుండును. కాబట్టి జన్మించిన రెండుమూడు ఘంటలవరకు శిశువునకు ఆకలి బాధ విశేషముగా నుండదు. స్నానముచేయించి పరుండబెట్టిన కొంతసేపు నిద్రపోయి లేచినప్పుడు ఆకలిగా నుండును. కొంచము వేడినీళ్లలో కొంత కలకండ చక్కెరవేసి వడియగట్టి రెండుమూడు చిన్న చెంచాలన్ని నీళ్లు త్రాగిందు చుందురు. కొందరు వేడినీళ్లకు బదులుగా బడెసోంఫ్ ద్రావకములో కొంచెము చక్కెరవేసి త్రాగించెదరు. రెండు చిన్న చెంచాల పంటాముదములోవెల్లిగడ్డలోని రెండు పాయలుతీసుకొని సలగగొట్టి ఆముదములోవేసి అవియెర్రగా అగునటులకాచి చల్లారినిపిదప ఆవెల్లిపాయతునకలను చేతితోపిండి పాతవేసి ఆముదమునకు కొంతతేనె కలిపి శిశువుకు పోషెదరు. శిశువు జన్మించగానే గాడిద పాలను త్రొక్కించి కొంచము నెచ్చచేసి శిశువునకు యిచ్చుచుందురు. ఈ ప్రకారముగా ఇన్నివిధములు శిశువునకు ఆహారము నిచ్చుచుందురు దీనిలో దేనినైన యివ్వవచ్చును. మూడవ దినము తల్లికి పాలు పడువరకు గాడిదపాలు లేక ఆవుపాలు పోయుచుందురు. అయితే శిశువు జన్మించిన ౧౨ ఘంటలలోగా తల్లి తన బిడ్డకు రొమ్ముకుడుప వలయుననియు, ఇరువదినాలుగు ఘంటలకు తల్లి శిశువునకు రొమ్ముకుడుప రోగము రాకయుండును. ఇది ఆరోగ్యనియమము ఇదివరలో వాడుకలేదు ఇంగ్లీషువారియందు (ఆంగ్లేయులందు) ను మరియు వైద్యశాస్త్రమును గురించి ఎరిగినట్టి కొందరు భగినులయందు మాత్రమే వాడుక కలదు. “ఇప్పుడే పాలెక్కడివి. ౨౪ ఘంటలకే పాలుపడునా మూడవ దినము పథ్యముపెట్టినతరువాతే కదా పాలువచ్చుట అని చెప్పుదురు. మనవారు సాధారణముగా జాలింతను మొదటిదినము కటిక ఉపవాసమును రెండవ దినము

ఒకపిడికెడు అన్నము మాత్రమే పెట్టుదురు. మూడవ దినమున నాలుగు ముద్దలు పెట్టెదరు. ఇట్లయినచో బాలింతకు రెండవదినము ననే పాలువచ్చుట దుస్తరమే. అయితే ఆంగ్లేయుల యందును, పార్శ్వవారియందును, మరియుమనలోను కొందరు స్త్రీలు ప్రసవించు వరకు పాలు జావ కాఫీ మొదలగునవి ఇచ్చుచు ప్రసవించిన నాలు గైదు ఘంటలకు పాలనిచ్చుచుందురు. తరువాత అన్నముపెట్టు వరకు బాగాధారాశముగా పాలు గంజి మొదలగు వాటి నిచ్చు చుందురు మన వారిలో కొందరు మాత్రము పైన జెప్పిన ప్రకార ముగా బాలింతకు పాలు మొదలగువాటి నిచ్చుచున్నారు. ఇందు వల్ల వీరికి ప్రసవించిన ౨౪ ఘంటలకు శిశువున కిచ్చుటకుగాను పాలుఉండును. తల్లిప్రేమతో శిశువును దగ్గరకు తీసుకొని పాలిచ్చు టకు ప్రయత్నము చేసినట్లయిన పాలువచ్చును. ఒకవేళ బిడ్డరొ మ్మువట్టకపోయిన చనుమొనకు తేనె అంటించినట్లయిన శిశువు రొమ్ముకుడుచును. శిశువు జన్మించిన యరువదినానాలుగు ఘంటలకు శిశువునకు తల్లి రొమ్ముకుడుపుటకు ఆరంభము చేయవలయును. ఈ వాడుక మాతా శిశువుల కిరువురికిని మంచిది. బిడ్డకు తల్లి యొక్క ఈ జగటపాలను త్రాగుట వలన బిడ్డకు కాలప్రవర్తి సా ఘగా వగును. తల్లిక బట్ట (మైల) వాఘగా అగును. మరియు గర్భిణి చి పూర్వములాగున చిన్నదగును. స్త్రీ ప్రసవించిన తరు వాత పాలు గంజి పాలతోచేసిన కాఫీ మొదలగునవి ధారాశము గా ఇచ్చుచుండిన యెడల ఈ చిన్న శిశువునకు కావలసినన్ని పాలు తల్లివద్దనే దొరకును కాబట్టి శిశువు జన్మించిన ౨౪ ఘంటలకు తల్లివద్దరొమ్ము కుడుచునట్లు చేయవలెను. రొమ్మునుంచి పాలుకా రకపోవుట వలన పాలులేనని తలచకూడదు. పాలు యెక్కువై గడ్డలుకట్టుటవల్లనే పాలువడివని మన మవకొనెదము. ఒకవేళ రొమ్ములలో పాలుండునట్లు తెలియక పోయినను శిశువు రొమ్ము కుడుచుట వలన పాలు వచ్చును ఈ శిశువునకు కావలసిన నాలుగు చంచాల పాలు తప్పకుండా దొరకును. శిశువున కిట్లు త్వరగా

పాలిచ్చుటకు మొదలు పెట్టుట వలన తల్లికి పాలు గడ్డకట్టుకొని అందువల్ల కరుగునట్టి బాధ కలుగకుండు. ఒక వేళ తల్లిపాలు బిడ్డకు చాలని పక్షమందు మేకపాలనుగాని లేక ఆవుపాలనుగాని ఇవ్వవచ్చును. గాడిదపాలుమంచివి. మేకలు అనేకతీర్ల వసన్నతిని తీసునుగాన మేకపాలు చాలామంచివి తరువాత ఆవుపాలు.

తల్లికి పాలుపడువరకు, అనగా మూడుదినములవరకు, ఇంటనుండు కూలివాండ్రచేతకాని బయటనుండి బాలెంతను చూడవచ్చిన ఎవరిచేతనంటే వారిచేత శిశువునకు పాలిప్పించువాడు కమంచిదికాదు. ఇది ఆరోగ్యశాస్త్రవిరుద్ధము.

(౧) పాలిచ్చునట్టి స్త్రీమంచి ఆరోగ్యస్థితిలో నుండవలెను.

(-౨) ఈ చిన్నశిశువునకు బాలిచ్చు స్త్రీ రెండు మూడు నెలల బాలెంతగా నుండవలెను. ఇట్టి అనుకూలము అసాధ్యముగ నుక మేకపాలనుగాని, ఆవుపాలనుగాని ఇచ్చుట ఉత్తమపక్షము. మేకపాలైన చెరిసగము నీళ్లుకలిపియు, ఆవుపాలైన ఒకవంతు ఆవుపాలను రెండువంతులు నీళ్లును పోసి కొంచము వోమ ఒక తెల్లగుడ్డలోకట్టి ఆపాలలోవేసి బాగా కాగినతరువాత వోమమున ను బాగాపిండి తిసివేసి ఆపాలను శిశువున కివ్వవలయును. నాలుగుచంచాలన్ని ఈపాలను తీసుకొని మరొకొంచము వెచ్చబెట్టి ఆపాలలో ఒక చిటికెడు చక్కెరయు పెసరుగింజంత ఉప్పునుచేర్చి పాలబుడ్డిలోనపోసి త్రాగించవలెను. తల్లిపాలయందు తీసియు ఉప్పును యుండును గనుక మనమిట్లు తయారుచేయు పాలు తల్లిపాలతో సమానముగనుండును. అందుచేత పై నజెప్పిన సకారము తయారుచేసిన పాలు రెండు ఘంటలకొకమూరి శిశువునకివ్వవలెను. ఇంతలోగా శిశువువచ్చినట్లయిన బుడ్డి స్వచ్ఛముపాకడిగి, బాగా కాచి చల్లార్చినట్టి ౧ షెన్ను నీళ్లు బుడ్డిలోపోసి బిడ్డకు త్రావవలెనేకాని వచ్చినప్పుడంతయు పాలిచ్చుట వలన శిశువునకు నష్టముకలుగును.

పగిలి చాలా నొప్పిగానుండును. ఇందువలన స్త్రీశిశువునకు పాలి
 చ్చుటకు చాలాభయపడును. కొన్నిసమయములందు ఈరొమ్ము
 బిడ్డకు ఇచ్చుటయే మానివేసును. ఇట్లుచేయుటవలన నొప్పిగా
 నుండునట్టి రొమ్ములో పాలుకట్టుకొని గడ్డయగును. ఇందువల్ల
 చాలాబాధకలుగును. కాబట్టి, ఎప్పుడైతే కొంచమునొప్పి కనిపిం
 చునో ఆతక్షణమే, బాగావ్యాసలికరాచి బోరిక్ పౌడరు అద్దు
 చుండవలెను. ఈరీతిగా దినములో నాలుగైదుసార్లు చేయవలెను.
 పాలిచ్చునప్పుడు వేడినీళ్లతోకడిగి పాలివ్వవచ్చును. వట్టిగా మె
 త్తటిబట్టతో తుడిచి ఇచ్చినను ఇవ్వవచ్చును. పాలివ్వకమాత్ర
 ముండకూడదు. పుండును త్వరగా బాగా చేసుకొనవలయును.
 పుండు విశేషబాధకరముగా నుండునప్పుడు రొమ్ముకు పెట్టునట్టి
 (Glass nipple) గ్లాసునిపిత్ దొరుకును దానిని తెచ్చి వేడినీళ్లతో
 బాగాకడిగిదానినిరొమ్ముకు పెట్టి తరువాత శిశువునకు ఆరొమ్ముకుడు
 పవలెను. ఇందువలన పిల్లకి విశేషబాధకానేరదు. బిడ్డకు పాలిచ్చిన
 తరువాత ప్రతిసారి రొమ్మును వేడినీళ్లతో కడిగి మొలాముపెట్ట
 వలయును. పైనజెప్పినప్రకారము చేయక ఇందువిషయ మత్రద్దచే
 వినట్లయిన రెండుమూడు నెలలవరకు కష్టపడవలసివచ్చును. ఒక
 నో రొమ్ములోనుంచి నీరుకాని చీముకాని వచ్చుచుండుపక్షమున
 బిడ్డకు ఆచన్న కుడువగూడదు.

The Ailments of the new Born

శిశువునకు సాధారణముగా వచ్చునట్టి జబ్బులు, వాటిచికిత్స

గృహ వైద్యము.

—౧౦౦—

౧. కండ్లు

శిశువుయొక్క కండ్లు ఎర్రబడి కనురెప్పలు ఉబ్బును. నిద్రపోయినపుడు కండ్లు అంటుకొనిపోవును. కనురెప్పల క్రింద లోపలిభాగము ఎర్రబడి వెలుతురులో కండ్లు తెరవరాకుండ చాలా బాధగానుండును. శిశువు జన్మించినపుడు, మొల కండ్లకు తాకుట వలన ఇట్లు సంభవించుచుండును.

(అ) ఇందుకొరకై జన్మించిన తక్షణమే (బోరిక్ లోషన్) లో కండ్లు రెండుమూడుసార్లు బాగాతుడువవలయును. ఒక పెద్ద చెంచెడునీళ్లలో ఒకచిటికెడు బోరిక్ పొడరువేసి బాగాకలిపి బోరిక్ లోషన్ అగును.

(ఆ) ఒకచిన్న సంచె పాత్రెడు వేడినీళ్లలో మన మూడు చేళ్లలో తీసుకొనునంత బోరిక్ పొడరు వేసి బాగా కలిపి, ప్లాస్టు (గరంబట్ట) లేక తెల్లటిబట్టతో ౧౫ లేక ౨౦ మినిట్లవరకు కండ్లు మెల్లగా కావవలెను. ఈప్రకారముగా ఉదయమునుండి సాయంకాలమువరకు మూడు వారుగుసార్లు కావవలెను. ప్రతిసారి పైన చెప్పినట్లు వేడినీళ్లు కొత్తగా తయారుచేసుకొనవలెను. బట్ట కాపి, తరువాత కాటుక పెట్టవచ్చును. బిడ్డకు తలిసాలిచ్చు పప్పుడంతయు, సాలిచ్చుట ముగిసినతరువాత శిశువుయొక్క రెండు కండ్లలో చనుబాలు కండ్లనిండా కిందవలెను. పగలుకాని రాత్రికాని బిడ్డ నిద్రపోయినప్పుడు మెల్లగా కండ్లకు న్యూనలిగ్ పెరుటవలన కండ్లు అంటుకొనవు.

(ఇ) ఒక మిరియాలగింజంత నల్లమందును పన్నీరుతో సానమీద గంధముతీసి ఒక చంచాలో తీసుకొని ఒక మంచి పెద్ద కరక్కాయయు పన్నీరు నాలుగుచుక్కలువేసి అదేసానమీద గంధము తీసి నల్లమందును దీనిని ఒక చోటచేర్చి తీసిపెట్టవలెను. తరువాత బిడ్డనిద్రపోయినప్పుడు పై గంధమును కండ్లలోపలపొకుండ మెల్లగా కండ్లయొక్క పై రెప్పలమీదను క్రిందిరెప్పలమీదను జగ్రతగా అంటించవలెను. ఈగంధము ఆరువరకు మెల్లగా గాలివేయుచుండవలెను. ఈగంధము అంటించుటవల్ల కండ్లఉబును రెప్పలలోని ఎరుపును తగ్గును. దీనిని వరుసగా మూడునాలుగు దినములవరకు పెట్టినట్లయిన కండ్లుపూర్తిగా బాగువును.

(ఈ) కలబంద యొక్క ఒక రెమ్మబాగా దొడ్డుగానున్న దానినొక దానిని తీసికొని వచ్చి చాకుతో పైపొట్టు తీసి లోపల గుప్పెమును తునకలుగా చేసి తీసుకొని, ఒక తెల్లటి గుడ్డలో వేసి దానిని మూటకట్టి రెండుబొట్లు కండ్లలో పిండి తరువాత ఈ మూటతో కండ్లు అప్పుడప్పుడు తుడుస్తూయుండవలయును. ఇంద్రవల్ కండ్ల యెరుపు తక్కువై బాధతగ్గును.

(ఉ) ఒక తులము పటిక, ౩ తులములు మిసిరి (కండక్కుర) ఈ రెండు కలిపి ఒకచోటనే పొడిచేసి ఒక బొన్న పన్నీలో కలిపి తెల్లగుడ్డతో వడియగట్టి ఒక స్వచ్ఛమైన నీసాలోపాదానికి దట్టాపెట్టి యుంచవలెను. ఇది చీనీ గిన్నెలోకాని లేక జుగిన్నెలోకాని తయారు చేయవలసేకాని వేరే గిన్నెలో చేయగూడదు. ఇట్లు తయారుచేసిన గులాబునీళ్లు శిశువుయొక్క కండ్లలో ౪, ౫, చుక్కలు దినములో ౩, ౪ సార్లు వేయటవలస లాగుముకలుగును.

౨. వాంతిచేయుట:—

కొందరు బిడ్డలు పలుమారు వాంతిచేయు చుండును. ఇంచిన రెండు మూడు దినములు వాంతి చేయుటవల్ల యేమిబా

లేదు. జననకాలమప్పుడు చెడ్డ నీరు కొంత శిశువు మ్రింగుట కలదు. కాబట్టి ఇది మంచిదే కాని దీని విషయమై మోచించ వని లేదు. కొన్ని సమయములందు శిశువు పెద్దధ్వనితో బాగా ఏడ్వని పక్షమందు ఆ బిడ్డ వాంతిచేయుటకు ఉపాయము చేయుదురు. లోపలికి పోయినట్టి ఆ చెడ్డమెలంతయు వెల్లిపోయిననే శిశువునకు బాగా ఊపిరిఆడి, గట్టిగా ఏడ్వగలుగును. కనక ఒకప్పుడు కోడి ఈశును శిశువుయొక్క గొంతులోకి దూర్చి ఆడించి వమనమగు నటుల జేయుదురు.

ఇక, తరువాత అగుచుండునట్టి వాంతులనుగురించి ఆలోచించవలసి యున్నది. శిశువు తల్లివద్ద పాలుత్రాగగానే వాంతిచేయుచుండును. ఇందుకు అనేక కారణములు కలవు:—

౧. శిశువు తల్లివద్ద పాలుత్రాగునపుడు బాగా పాలుకల స్త్రీలకు చేపులు పచ్చి పాలు చాలా నిండుకొని వచ్చును. ఇందువలన శిశువు గుటుగుటుమని త్వరగా త్వరగా పాలుత్రాగుట వలన కొన్ని సమయములందు అవివెల్లిపోవును.

౨. శిశువుయొక్క ఈ చిన్న కడుపునకు కావలసిన దానికంటె యెక్కువగా పాలుత్రాగుటవల్ల కూడా వమనమై పోవును.

౩. సాధారణముగా పసిబిడ్డలకు కాల ప్రవర్తి పనువు రంగుగా దినములో ౩, ౪ సార్లు అగుచుండుట ఆరోగ్యలక్షణము అయితే కాల ప్రవర్తి సాపుగా రెండు మూడు సార్లుకాక ఒకటే సారి గట్టిగా కొంచముగా అగుటయు లేక బొత్తిగా కాక పోవుటయు; మొదలగు నిట్టి కారణములచేత, బిడ్డలు పాలుత్రాగగానే వాంతిచేయుదురు. పై మూడు కారణములను చక్క జెట్టుకొనినయెడల, బిడ్డలు; వాంతిచేసుకొనుట నిలిచిపోవును.

(అ) తొలిచూలు (మొదటిసారి ప్రసవించు) వారికి, బిడ్డలకు పాలిచ్చుటకు తెలియనందున, శిశువునకు పాలిచ్చినపుడు,

కొమ్మును పట్టుకొని బిడ్డ మెల్లమెల్లగా త్రాగునట్లు జేయవలెను.
 (ఆ) శిశువుయొక్క కాలప్రవర్తిని గురించి జాగ్రత్త తీసు
 కొనుచుండవలయును. కాలప్రవర్తి గట్టిగానయినను, లేకసాపుగా
 కాకపోయినను, దొడ్డు కరక్కాయను పగలగొట్టి రెండుమూడు
 చిన్నతునకలను రెండు చిన్నటీచంచాలు (చాచెంచా) నిండావం
 టాముదము తీసుకొని దానిలో ఈ తునకలువేసి నేయికాచునట్లు
 కాచి ఆత్మకలు తీసివేసి ఈ ఆముదమును బిడ్డకుపోసినట్లయిన
 బాగా రెండుమూడుసార్లు ప్రవర్తియగును. ఇందువలన వాంతు
 లగుటక్రమేణ తక్కువగును.

(ఇ) ఒకమంచి తియ్యటి పెద్ద సంత్రాపండులో సగముతీ
 కొని తెల్లటిగుడ్డలో దానితోనలువేసి రసముపిండి దానిని ప్రా
 వ బిడ్డకు త్రావవలెను. రెండవసగము పైరీతిగా రసముతీసి వా
 యంకాలము ర, గి ఘంటలకు మరీ త్రావవలెను. వాంతులు
 నిలుచువరకు ఈ ప్రకారముగా ప్రతిదినము రెండువూటలు శిశు
 వునకు రసముత్రాపుచుండవలయును. పదిదినముల శిశువునకు ఈ
 దా తురసముపోయుటవల్ల ఏమియుచెరువులేదు.

3 అంగిలి, నాలుక ఎర్రగానుండుట

కొందరు పసిబిడ్డలకు అంగిలి నాలుక ఎర్రగానుండున
 సులభముగా జీర్ణముకానట్టి పదార్థములను కాని లేక బాగా త
 కవట్టి వాటినికాని తల్లి భుజించుట వల్లను శిశువు దాగా దు
 ముగా లేక నిస్త్రాణగా నుండుటచేత ఆబిడ్డ త్రాగినట్టి పాలుబా
 జీరము కాకపోవుటవల్లను శిశువునకు మలబద్ధముగా నుండుట
 లేక కాల ప్రవర్తి ప్రతిదినము మామూలుగా కాకపోవుటచేత
 మొదలగునట్టి కారణములచేత శిశువుయొక్క నోరు పెచ్చును

(అ) పదితులములు జీలకర్రను కొంచెము వేయించి దీని
 తగినంత సైంధులవణమును ఒక యెండు మిరపకాయయు చే
 పొడిచేసి పెట్టవలెను. పొడిని అరుభాగములుగా తేసి భోజనము

చేయునప్పుడు మొదటి ౪ బుక్కలు అన్నముతో ఒక భాగము పొడిచేసుకొని నెయ్యి, కొంచము నిమ్మపండు రసము చేర్చుకొని తినవలెను. ఈ ప్రకారముగా రెండుపూటలు భోజనములో ఈ చూర్ణమును వాడుటవలన, శిశువు నోరు పెచ్చులు తగ్గును. మూడుదినములు, ౬ భాగముల జీలకర్రపొడి నుపయోగించుట వలన నోరు ఎర్రగానుండుట పూర్తిగా పోనియెడల, పైన చెప్పిన ప్రకారముగా జీలకర్రపొడి తయారుచేసుకొని పెట్టుకొని ౭ దినముల వరకు రెండుపూటలు భోజనముతో తప్పకుండా వాడవలెను. తల్లి పథ్యపు వస్తువులు తినవలెను.

(ఆ) ౧ తులము జీలకర్ర ఒక ఔన్న నీళ్లలో వేసి నిప్పుమీద పెట్టి ఈనీళ్లు ఎర్రగా అగువరకుంచి తరువాత ఈ కషాయమును తెల్లబట్టలో వేసి వడగట్టి ఒక సీసాలో పోసి యుంచవలెను.

ఈ కషాయములో మూడవభాగమును తీసుకొని కొంచము వెచ్చచేసి, దీనిలో ఒక చిన్న చెంచెడు ఆముదమును సగము చెంచెడు తేనెయు కలిపి బిడ్డకు పోయవలెను. ఈరీతిగా మూడుదినములు ప్రాద్దున శిశువునకు పోసినట్లయిన నోరు ఎర్రగా నుండుట పూర్తిగా బాగును. బోరిక్ పేడరు (Boric acid) కొంచెము తీసికొని వెన్నతో కలిపి నోటిలో పూయవలెను. ఉప్పుమాపు, శిరాపూరి, శనగపప్పుతో చేసిన పదార్థములు, ఆలుగడ్డలు, బిరుసుగా నుండునట్టి అన్నము మొదలగువాటిని తల్లి తినకూడదు.

౪. మలబద్ధము

మలబద్ధమనగా, కాలప్రవర్తి సాధారణముగా కొంచము పలచగాగాక, గట్టిగాను, కొంచముగను నగుట. మలబద్ధకము నుంచి అనేక జబ్బులు కలుగును. కాబట్టి- బిడ్డకు యెప్పుడైతే గట్టిగా కాలప్రవర్తి అగునో అదిచూచి, రెండవసారి మరీ ఈతీరు కాకుంక నటుల, అప్పుడే మందుపోసి దీనిని చక్కపెట్టుకొనవలె

ను, నెలలోపలి చంటిబిడ్డకు: ఒకచా చెంచానిండా ఆముదము రెండుచెంచాలనిండా గులాబిషరబతు ఈరెండు కలిపి ప్రొద్దున బిడ్డకు పోయవలెను. రెండుమూడు సార్లు బాగా పలచగా అయితే సరే. ఒకవేళ ఇట్లు సాపుగా కానియెడల, మరుసటిదినము మరీ ౧ చెంచా ఆముదము, ౨ చెంచాల గులాబిషరబతు కలిపి పోయవలెను. మూడవదినమున, ముసాంబ్రము సానమీద చను పాలతో రెండుచుట్లు తీసి మంచి దొడ్డుదెనట్టి ఒక శొంఠికొమ్మను తీసుకొని సానరాతిమీద ఇదియు రెండుచుట్లు తీసి ఈరెండు ఒక కలాయిగిన్నెలో తీసుకొని చాచెంచానిండా చల్లటినీళ్లు, అరచెంచెడు మంచితేనెయు ఆగిన్నెలోపోసి అంతా బాగాకలిపి శిశువునకు తాపవలెను. ఇందువల్ల మలము గట్టిగాకాక సాధారణముగా విరేచనమగును. కడుపులో మలము గట్టిపడకుండా ౪, ౫ దినముల కొకసారి ఆముదముపోసి తరువాత మధ్యమధ్యన ఒకసారి ముసాంబ్రము శొంఠి పైనచెప్పిన ప్రకారముగా తయారుచేసుకొని బిడ్డకుపోసి నట్లయిన మలబద్ధము కాకుండును. ప్రతేదినము మలబద్ధముగా నుండు బిడ్డలకు ఒకపెద్ద కరక్కాయ మరియు, ఒకపెద్ద ఖర్జూరపండు ఎండినదానిని తెచ్చి బాగాకడిగి కొంచము నీళ్లతో ఈరెండును సానమీద ౩, ౪ చుట్లు గంధముతీసి దీనికి రెండుచిన్న చెంచాలనిండా పన్నీరు (Rose water) గులాబిపువ్వుల నీళ్లు కలిపి బిడ్డలకు ౩, ౪ దినములవరకు దినము ఒకపూట పోసి నట్లయిన ఈమలబద్ధపు అలవాటు తప్పిపోవును. తరువాత నిలిపివేసి, మరీఅప్పుడప్పుడు పోయవచ్చును.

(Constipation) ఒకనెలలోపలి శిశువునకు (౧) పెద్ద ఖర్జూరపండు, ౪ మనూకా (నల్లదాక్షపండ్లు, ఎండినవి) (౩) ఒక పండులో సగము మంచి తియ్యటి అంజూరపండుతునక, (౪) గులాబిరంగుగల ఒక రోజాపువ్వు, రెండుబొన్నల నీళ్లతో ఖర్జూరపండు ౪ తునకలుగా జేసి ఈనీళ్లలో వేయవలెను మరియు పక్కిన ౩ వస్తువులుకూడా ఆనీళ్లలోవేసి నాలుగు నివ్వలమీద

పెట్టి. ౪, ౫ నిమిషముల వరకు ఉడకనిచ్చి, వడగట్టి, తీసుకొని, దినము ఒకపూట కొన్నిదినములవరకు పోయవలెను.

౫. కడుపునొప్పి

షసిబిడ్డకు కడుపునొప్పిగా నుండినట్లయిన, ఆబిడ్డ తనకాళ్లతో కడుపునొత్తుకొనుచు యేడ్చుచుండును. కడుపు ముట్టిచూచినట్లయిన గట్టిగా నుండును. సమాధానముగా పాలు త్రాగక యేడ్చును.

(అ) ఓమద్రావకము (Omum water) ౧౦ చుక్కలు తీసుకొని రెండు చెంచాలనిండా చల్లనీళ్లు కలిపి బిడ్డకు త్రాపవలెను. (ఆ) వేడినీళ్లలో ఒకదొడ్డుబట్ట అద్ది శిశువు తాళునట్లు మీ చేతిమీద పెట్టుకొని చూచి బిడ్డయొక్క కడుపు కాపవలెను. బట్ట చల్లగా కాగానే మరీఆవేడినీళ్లలో అద్ది నీళ్లు పిండివేసి కడుపు మీద నుంచవలెను. ఈరీతిగా ౧౫. ౨౦ నిమిషముల వరకు కాపిస్తయిన కడుపునొప్పి నిమ్మలమై బిడ్డయేడ్చు తగ్గును. అరగంటనేపు చూచి, ఒకవేళ బిడ్డ వరీ అదేప్రకారముగా ఏడ్చినట్లయిన, పైనచెప్పిన ప్రకారము ఓమద్రావకమును పోసి మరియొకసారి కడుపు కాపవలెను: ఇందువలన కడుపునొప్పి చాలమట్టుకు తగ్గి పోవును.

(ఇ) విరేచనము సాపుగా కానియెడల, ఒక చిన్నచెంచెడు గ్లిసరిన్ (Glycerine) ఇనీమా ఇవ్వవలెను. ఇందువలన ఒకసారి బాగా విరేచనమై కడుపునొప్పి పూర్తిగా తగ్గును. ప్రత్యేకముగా ఇందుకొరకని, గటపర్చాతో చేయబడిన చిన్నపిచకారిదొరుకును. దానినే వాడవలెను. కాని, గాజుపిచకారీ ఉపయోగించకూడదు. అది దొరకనియెడల ఇనీమా ఇచ్చుటే వదలవలెను. ఈ చిన్నపిచకారిలో ఒక చిన్నచెంచెడు గ్లిసరిన్ తీసుకొని, దానికొనకు కొంచము అముదము అంటించి దానిని బిడ్డయొక్క అసనము

లో మెల్లగా దూర్చి ఈమందు లోపలికి వదులవలెను. ఇందువల్ల తక్షణమే కాలప్రవర్తి యగును.

అటుతరువాత శిశువుకు ఆకలిఅయ్యినచో, పచ్చిద్రాక్షవండ్లుకాని, సంతాపండుకాని రసముతీసి కొంచము నీళ్లుకలిపితావలెను. ఈశిశువు ఎన్నిదినములదైనను, రసమిచ్చుటవలనఎంతమాత్రము చెరుపు కలగనేరదు. తరువాత, అరగంట లేక ఒకగంట తాళి తల్లి శిశువునకు పాలు ఇవ్వవచ్చును.

కడుపుఉబ్బు

శిశువు త్రాగినట్టి పాలు సరిగా జీర్ణముకానందున, కొన్నిసమయములందు, కడుపుబ్బు, బిడ్డయొక్క ప్రవర్తిలో చిన్నచిన్న పాలగడ్డలుండుట, విరేచనమందు పుల్లటికంపును కలుగుట కలదు. పాలు బాగా జీర్ణమైట్లయిన, ప్రవర్తియందు పుల్లటి కంపుకాని జీర్ణముకానట్టి పాలగడ్డలుకాని లేక కడుపుబ్బుకాని యుండనేరదు. ఇట్టిజబ్బులు రాకుండవలయుననియే, తల్లికి పాలు వదువరకు శిశువునకు ఎవరిచేతసంతు వారిచేత పాలు ఇప్పించగూడదని చెప్పుటకు ఇదియ. నొకకారణము. గులాబువరబతు ఒకటిన్నర లేక రెండు చిన్నచెంచాలతో తీసుకొని, దానికి, ఒకటికి రెండువంతులు నీళ్లు చేర్చి ఇవ్వవలెను. వేడినీళ్లతో కడుపు కాపవలెను. అరగంటసేపు తాళి ఆవగింజంత నల్లయింగువ తీసుకొని కొంచము చురుపాలతో కాని లేక ఆవుపాలతోకాని బాగాకలిపి లేక సాసమీద అరగతీసి శిశువునకు త్రాపినట్లయిన కడుపు ఉబ్బు పూర్తిగా పోవును.

ఒకవేళ ఇంకా తగ్గకపోయినట్లయిన, ఒకబొన్న నీళ్లలో, పెద్దశనగగింజంత శొంఠి, ౭ సోనాముఖిఆకులు, ౭ తమలపాకులు దొడ్డు తొడిమెలు, శొంఠి యంతదాల్చిని చెక్క తునకఇవన్నియు ఆనీటిలో వేసి నిప్పుమీదపెట్టి రెండుమూడు మినిట్లవరకుంచి,

తరువాత తీసుకొని మంచిబట్టతో వడగట్టి దీనికికొంచము చక్క రచేర్చి దీనితో మూడవభాగమును తీసుకొని బిడ్డకు త్రాపినట్లయిన వాయువు అపానవాయువుగాపోయి కడుపుబ్బు తక్షణమే తక్కువగును. ఒక గంటతాళి అవసరమున్న పక్షమందు, ఇంకొక భాగమును పోయవచ్చును.

నసకొమ్ము సానమీద నీళ్లతో ౩, ౪, చుట్లు గంధము తీసి శిశువుయొక్క కడుపుమీద బొడ్డుచుట్టు ఈ గంధముపెట్టి, ఇది ఆరనియ్యవలెను. చొడ్డువి, పెద్దవిగాచూచి ౭ తమలపాకులు తీసుకొని వాటి తొడి, లుదీసివేయవలెను. ఒక్కొక తమలపాకు ఒక పీటమీద సరిగాపెట్టి దానికి వంటాముదము కొంచు సరిమీ రెండు నిప్పులమీదపెట్టి గోరువెచ్చగాకాగానే ఆముదము రాచి నవైపు శిశువుయొక్క కడుపుమీద వేయవలెను. ఈ రీతిగా తక్కిన ఆరు ఆకులు ఆముదము అంటించి వెచ్చచేసి ఒకదాని మీదనొకటి అన్ని ఆకులువేసి పైనుంచి ఒక బట్ట కడుపుచుట్టు కట్టవలెను. బిడ్డకు ఆయాసము తగ్గినతరువాత ఈఆకులు తీసివేయ వలెను. ఇంకవట్ల శిశువునకు కడుపుబ్బు భాధ నివారణ మగును.

కడుపుబ్బుభాధ తక్కువైన తరువాత బిడ్డకు ఆకలి అయి నట్లయిన, వెనుకచెప్పిన ప్రకారము పండ్లరసమునే ఇవ్వవలయును. కాని అప్పుడే పాలు ఇవ్వకూడదు. గసమిచ్చి ఘంట రెండు ఘం టల తాళి తల్లిపాలివ్వ వలెను. పదిదినముల పురిటిలోని శిశు వైనను పండ్లరసమిచ్చుటకు భాధలేదు. ఈ సరములో కొంచము నేడి నీళ్లుకలిపి పోసినట్లయిన, వర్షము కురియుచున్నను దోషము లేదు.

౭. విరేచనములో పాల గడ్డలుండదు మరియు చుట్టడికంపు కొట్టుట

పాలుజీర్ణముకాక విరేచనము లో చిన్న చిన్న పాల గడ్డలు ఉండును. శిశువు తాళు

నట్టి పాలు బాగా జీరమగుచుండుట లేదని తెలియకలసివడి మరియు ఒకప్పుడు బిడ్డయొక్క విరేచనమందుపట్లటి కంటి కూడా యుండును.

(అ) దొడ్డుగా నుండునట్టిది ౧ వోమలకు, ౭వ మంచి పెద్దది తమలపాకు, మూడు తులసిఆకులు నీటిని కలనములో న గగ్గొట్టి బట్టతో రసముదీసి రెండు టీచెంచాల నీళ్లుకలిపి, ౫ చుక్కలు వోమమ్ వాటరుచేర్చి శిశువునకు పోయ్యవలెను. ౬౧ వోమమ్ ౨ జీలకర్ర, ౭ బడేసోపు, ౪ సన్నజీలకర్ర, ౫ చిన్నసోపు, ౫ యొకటి ఒక చిటికెడు తీసుకొని ౧ ఔన్సు నీళ్లలో వేసి ౫ మినుట్ల నిప్పుమీదనుంచి, తీసుకొని బట్టతో వడగట్టి నీనాలో తీసి పట్టివలెను. దినమందు ౩ సార్లు, ౧ లేక ౨ టీ చెంచాలనిండా ఇచ్చినట్లయిన పై షికాయతు లేకుండును. ఈ ప్రకారముగా ౩, ౪ దినముల వరకు పైన చెప్పినవితయారుచేసుకొని శిశువునకు పోయు మంచి వలెను కారమై శిశువుత్రాగలేక పోయిన చనుపాలు కలపవలెను.

౫. ఆకుపచ్చ విరేచనములు.

మొదటిదినము ఆరోగ్య నూనె ఒక టీ చెంచానిండా ఒక కురాకిచ్చి, మరుసటి దినమునుంచి నాలుగు చిన్న చెంచాలు చనుపాలు (లేక అవుపాలు) తీసుకొని, సున్నపుమీది తేటసిరిని వడగట్టి (Lime water) దీనిని రెండు చిన్నచెంచాలు దీసుకొని ఆ పాలతో కలిపి బిడ్డకు త్రావవలెను. ఈ రీతిగాదినమునకు ౩, ౪, ౫ సార్లు, ఒక వారము వరకు ప్రతిదినము తప్పకుండా పోయవలెను. నాలుగు దినముల కొకతూరి ఆరోగ్య నూనె ఒక చిన్నచెంచెడు, ప్రతిదినము లైమ్ వాటరును, భేదులరంగు పసుపు వర్ణమునకు వచ్చువరకు ఈ ప్రకారముగా నిచ్చుచుండవలయును. మలము యొక్క రంగు పసుపువర్ణమునకు వచ్చిన తరువాతకూడా. ౫, ౬ దినములకొకసారి ఆరోగ్యనూనెయు, ప్రతిదినము రెండుసార్లు లైమ్ వాటరు పైన చెప్పిన ప్రమాణము బిడ్డకు ఇచ్చుచుండిన ఆకు పచ్చ

విరేచనములుపూర్తిగా నిలిచిపోవును. దీనిములో రెండుసార్లు చాలకు బదులుగా తియ్యటికమలాపండు (సంత్రాపండు) రసము తీసి పాలు, ఎంతపోసెదరో అంతరసమును త్రాపవలెను, పచ్చిద్రాక్షరసండ్లు తియ్యటివి, వీటిరసమునిచ్చిన చాలా మంచిది, ఒకసారి సంత్రారసమును, రెండవసారి ద్రాక్షరసమును ఇచ్చిరట్లయిన విరేచనములరంగు త్వరగా మారిపోవును. సున్నపునీళ్లు (లైమ్ వాటరు) నీళ్లు లాగునయుండివలయునే కాని తెల్లగానుండకూడదు.

౯. బిడ్డలుయేడ్చుట.

పసిబిడ్డలు యేడ్చినప్పుడు యెవ్వరైనను త్వరగా వెళ్లి చిక్కి నెత్తుకొనవలయునే కాని, బిడ్డయేడుస్తూవుంటే ఏదోపనిచేసుకుంటూ బిడ్డకు అట్టే యేడ్చిపించగూడదు. కొన్ని సమయములందు, బిడ్డకు చీమనో లేక నల్లికుట్టుట వలన బిడ్డయేడ్చును. మీరు అలత్యముగా నున్నట్లయిన బిడ్డకు బాధకలుగును. కడుపులో నొప్పి చేత ఒకప్పుడు ఏడ్చుచుండును. మలమూత్రములు కేసుకొని గుడ్డలు తడిసి పోవుటవలనయేడ్చును. “బాలానాం కోదనం బలం” అనునది అన్ని సమయములకు కాదు. కాబట్టి, యేడ్వగానే మీరు శిశువువద్దకి వెళ్లి చూచి, ఎత్తుకొని సమాధానము చేయవలెను. మీరు అలత్యముగా యుండిన, అందువలన పిల్లలకు జడ్డు అలవాటగును. ఒక సారి జడ్డుచేయుటకు నేర్చుకొన్న, జడ్డునులభముగా మానరు. ఈరీతిగా జడ్డుచేయుటకు అలవాటై, పిల్లలను చాలాతొందర పెట్టెదరు. అప్పుడు, నల్లమందైనవేసి బిడ్డకు పరుండబెట్ట వలయునని తలంపునచ్చుచు. విరేచనముధానముగా రెండు మూడు సార్లు కానప్తామకూడా బిడ్డలు చీమర పడెదరు.

౧౦. రబ్బరునిప్ షక్.

పాలబుడ్డికి పెట్టునట్టిరబ్బరు నిక్రెట్, రంధ్రము లేనిది, బిడ్డలు ఏడ్వగానే ఈ రబ్బరు నోటికి ఇచ్చుట కొత్తవాడుక అయిన

తెలిసియో లేక తెలియ ండనో, ఈ పసిబిడ్డలకు ఈగోలీవేయుదురు. కొన్ని సమయములందు, బిడ్డఆయాను ఊరికె తొందరపెట్టుచున్నదని, తల్లిదండ్రులకు తెలియకుండా, ఒకపైసా రెండుపైసల నల్ల మందు కొని తానేబిడ్డకువేయును. అప్పుడా బిడ్డకుమత్తువచ్చి, ఆయానుతొందర పెట్టకుండా మత్తుగా పడియుండును లేక నిద్రపోవును. కురాకుకొంచమెక్కువైనప్పుడు కొందరు బిడ్డలు, తొట్టెలోది తొట్టెలోనే, ఏమైనదని తెలియకుండానే చనిపోయియున్నారు. డాక్టరును పిలిపించిచూపువర , మించిపోయి, యేదో రోగమువచ్చినదని, నల్లమందుయొక్క పరిణామము వలన ఇట్లు సంభవించియుండ వచ్చుననియు ఇట్లు పలువిధముల డాక్టర్లు అభిప్రాయము లిచ్చిరి. బిడ్డలయితే చేతిలోనుంచి పోయినది. ఇంట్లో ఎవరినడిగినను, ఎంతవిచారించినను, నాకు తెలియదంటే నాకు తెలియదని, ప్రతియొక్కరుచెప్పసాగిరి, ఆయానడిగితే, నాకేమి తెలియదని ఎగరగొట్టెను.

ఒకప్పుడు, ఇంటివారిచేతకూడా, దినమువేసే అలవాటుచేత ఒక దినముతప్పి, మోతాదు యెక్కువపడుటకూడా సంభవించినది.

కాబట్టి, ప్రియమిత్రులారా! మాతలారా! భగినులారా! చిన్న బిడ్డలవిషయమై నల్లమందును వాడకూడదని ప్రమాణము చేయవలసినది. మందులచేత జబ్బులను కుదుర్చుకొన జూడవలయునే కాని, మహాభయంకరమైనట్టి ఈ నల్లమందును, కడుపులోనికి, ఏకారణమునుంచికాని మినువాడకూడదు.

బిడ్డలకు గడ్డలు, కురుపులు అయినప్పుడు, నొప్పిచేత బిడ్డ చాలా బాధపడుచున్నప్పుడు మాత్రము, నల్లమందు సానమీద గంధముతీసి నొప్పియున్నచోట కొద్దిగా పెట్టినట్లైన ఆబాధతక్కువగును. అయితే, నల్లమందుగంధముమీద బిడ్డచేయిపెట్టకుండా అది యెందువరకు జాగ్రత్తగాచూడవలయును. ఆగంధముమీద బిడ్డచేయిపెట్టి ఆచేతిని, నోటిలోపెట్టుకొనకుండునటుల చూడవలెను.

The Care of the Baby

బిడ్డలను పెంచుట.



మిత్రులారా!

సంతానములేక, కొందరు, బిడ్డలకొరకెన్నెన్నో పాపములు చేయుదురుకదా! బిడ్డలులేనియిల్లుయేమియిల్లు! అని చెప్పుదురు. అంతా నముకలుగవలయునని తీర్థయాత్రలకు నేతున్నాననుకూలు కౌశలముల దురు. మొక్కులు ఉపవాసములు, రిక్త ప్రార్థనలు చేయించి విజేయుచుందురు. ఇట్లుండ, భగవంతుడు మనకు సంతానము నొనరింపనప్పుడు ఆబిడ్డలనన్నివిధముల బాగాకాపాడుట మన కర్తవ్యము. మొదటిది- బిడ్డలయొక్క ఆరోగ్యము; రెండవది- నానగనము; మూడవది- నారి విద్యాభ్యాసము. మొదటిది- ఈ కర్తవ్యమును మనము సరిగా చేసినచే, మనబిడ్డల ఆరోగ్యవంతులును, మంచి గుణవంతులును, విద్యావంతులును అగుదురు. గాన ప్రస్తుతము బిడ్డల ఆరోగ్యమును గురించి విచారింపము. “వసి బిడ్డలను కాపాడుటచాలాకష్టము! బిడ్డల కేర్పాటు చేయుట సులభముకాదు. మిత్రులును; యేడ్వడ మొకటి మాత్రమే ముఖ్యము. అని మరేమియు తెలియదు.” అని అనేకసమయముల వాల్టర్ డిక్సన్ గారు తటస్థించినది. చంటిబిడ్డకు జబ్బుచేసినప్పుడు, దగ్గర నాథారగా మైన జబ్బోయేది ప్రాణాపాయకమైనదో అది తెలిసికేకదా జాగ్రత్తచేయగలగుదురు. ఇట్టి సంగతులను గురించి ప్రతియొక యువతియు తెలిసికొనవలసిన తాగు లాభముబాగుచున్నదిగాక ఇతరులకు కూడా లాభముకలుగచేయ గలుగును. శిశువుజన్మించగానే యేడ్వనప్పుడు ఆక్షణమే డాక్టరును పిలిపించి తగిన యుపచారమును జేయవలయును. అట్లు చేయనియెడల శిశువు మృతి జెందును. ఇది తెలియనందున ఆసమయమందు డాక్టరును పిలువకు. పిలిచినను చాలా ఆలస్యముచేసి పిలుచుచుందురు. అప్పుడు శిశువు

యొక్క సితిమించి పోవును. కొద్దిలో చక్క బెట్టుకొనునట్టి వాటిని, అశ్రద్ధతో జూచుటవలన కష్టములు సంభవించు చుండును. కాబట్టి చంటి బిడ్డలయొక్క దేహస్థితిని గురించి జాగ్రతగా నుండవలయును.

ఇంగ్లీషు వారి బిడ్డలను, పార్శ్వ వారి బిడ్డలను చూచినట్లయిన, ఆ బిడ్డలకు మన బిడ్డలకును ఎ భేదముకలదోకా మన బిడ్డలు ఏ దుర్బలులు కాదునుకు కాదని మేము? వారు మాంసాహారులగుటచేత వారి బిడ్డలిట్లులిట్లుగా ఉండురని చెప్పవచ్చును. నాయిల్లు మొదిల్యాల్లు మొదలగు మాంసాహారులగు వారి బిడ్డలలో కొందరు దుర్బలులుగా నుండుటకు కారణమేమి? మాంసాహారి మే ముఖ్యమని కాదు. శాకాహారులయొక్క బిడ్డలుకూడా బిడ్డలయొక్క భేదముకలదేమి? బిడ్డలబలాధ్వలు గానందుటకు, ఆ బిడ్డలయొక్క ఆంధ్రీయు తల్లియు దేహవాత్సల్యములవారు గానందుట మొట్టమొదట కారణము. తరువాత, చంటిబిడ్డలను రెండు మూడు సంవత్సరములవరకు ఆ రోగ్యనియమముల ప్రకారము కాపాడుట రెండవది. జబ్బులచేత చాలానిస్త్రాణజెందిన బిడ్డలను మరీ వారికి పూర్వములాగున బలమువచ్చుటకుగాను వారిని జాగ్రతగా కాపాడుటమూడవది. ఇందువలన బిడ్డలు ఆరోగ్యులుగాను బలముగానూరు గాను యుండును.

పసిబిడ్డలు మొదటి సంవత్సరమందు వారినయస్సుకు తగినట్లు పెరిగెనున్నదా లేదా యనిచూడవలయును. రెండవ సంవత్సరమువరకు, బిడ్డయొక్క శక్తి నిజాచి ఆ బిడ్డకు పేగుకు మాత్రము కొంచెము అన్నము పెట్టవలెనేకాని, మేము బిడ్డ అయినదిని బాగా కడుమనిండా తిండుపూర్వము దానిని పెట్టగూడదు. పలహారు అచిరము కలేపిటగూడదు. రెండు సంవత్సరములు పూర్తిగా అగువరకు కొద్దిగా అన్నము పెట్టి దినమునకు మూడు సార్లు పాలే ఇవ్వవలెను. పలహారుములకు బదు

లుగా సంతాపండ్లు బత్తాయిపండ్లు టామాటో మొదలగు పండ్ల నిచ్చుటవలన, బిడ్డలకు అజీర్తి వికారములుకాని, సోమిడి (Rickets) కాని రాకయుండును. బుందీ లడ్డు మిఠాయి ఓంపొడి గోలించిన సెనగపప్పు మొదలగు వాటిని బొత్తిగానే యివ్వ కూడదు.

బిడ్డలకు చిన్న చిన్న జబ్బులేవైన వచ్చినప్పుడు, అశ్రద్ధచేయక తక్షణమే ఉపచారము చేయుటకు మొదలు పెట్టవలెను. కండ్లు వచ్చినట్టియు, కక్కు వాయిదగ్గు (Whooping-Cough) తోబాధ పడుచున్నట్టియు, అమ్మవారు వచ్చి శ్వాసైన పిదప ౧౦ దినములు అగువరకు చిన్నబిడ్డల వద్దకి పోనివ్వకూడదు. చిన్నబిడ్డలను కాపాడుటను గురించి తెలియనందున అనేక పొరబాట్లు జరుగుచుండును.

మొదటి యదాహరణము.— Case A.

ఒక రింటిలో, ఒక ఆడబిడ్డ రెండుసంవత్సరములది, పిల్లవాడు ఆరు సంవత్సరములవాడు. ఈ ఇద్దరు బిడ్డలకు ఇంతవరకు టీకాలు తీయించలేదు. ఊరిలో అమ్మవారు చాలాజోరుగా అగుచుండెను. ఈ రెండు సంవత్సరముల పిల్లకు పెద్దమ్మవారు చాలా వొత్తుగావచ్చెను. ఆరు సంవత్సరముల పిల్లవానికి కూడా అమ్మవారు బాగావచ్చినది. ఈశ్వరకృపవలన ఇద్దరుబాగా అయినారు. అయితే రెండేండ్ల పిల్లచాలా చిన్నదగుటచేత చాలానిస్సాక్షితిలోయుండెను. వొంటలోబలములేనప్పుడు అనేక జబ్బులువచ్చుట సహజము. పిల్లయు పిల్లవాడును చిక్కిపోయి, తిన్నది జీర్తించుకొను శక్తిలేక, తిన్నది వొంటపట్టక పోవుటవలన దేహముసగ్గిగాపోషణ జెందక అందువలననరములకుబలములేకయుండెను. న్యాయముచేయవలయుననిన బలములేనందున చేతికాయ. డె. మొందే టీకాలు తీయించినట్లయిన ఇంత తొందరకలుగకయుండును.

రెండవ యుదాహరణము. Case B.

రెండవ యింటిలో కానుపు చేయుటకుగాను నేను వెళ్లి యుంటిని. అచ్చట సుమారు మూడు సంవత్సరముల వయస్సుగల వాడొక పిల్లవాడు కాళ్లుచేతులు చిక్కికడుపు మాత్రము పెద్దగా ముందరికివచ్చియుండెను. నా పనంతా అయిన పిదప, ఈ పిల్లవాని కేమైనదని నేను విచారించగా వీనికేమైనదో మాకు తెలియదు. ఒక సంవత్సరము నుంచి వీడిట్లా అయినాడు. కాఫీ త్రాగుతాడు అన్నము తింటాడు. కాళ్లుచేతులు చిక్కిపోతూ వున్నవి, లేచినిల బడలేడు, నడవలేడు అని చెప్పిరి. అప్పుడు వీనికి నేను ఉపచార ముచేసెద, నేను చెప్పిన ప్రకారము మీరు చేయవలసినది అని చెప్పి మరుసటి దినమునుంచి ఉపచారము చేయుటకు మొదలు పెట్టితిని. రెండు వారములైన తరువాత కడుపు మెత్తబడినది, కడుపు ప్రమాణము కొంచము తగ్గినది. పిల్లవాడు దేకుతూ ఉండినవాడు గోడపట్టుకొని నిలుచుండుటకు ప్రయత్నము చేయుచుండెను. నాలుగవ వారమందు పిల్లవాడు గోడపట్టుకొని నడువసాగెను. అప్పుడు మూడు చక్రముల చిన్నబండి చేయించి ఒకరు వెంట యుండి బండిని గట్టిగా పట్టుకొనిన పిల్లవాడప్పుడు మెల్లగా నాలుగడుగులు నడుచుచుండెను. మందు పథ్యము యథాప్రకారముగా జరుపుట వలన కొన్ని దినములకా పిల్లవాడు మెల్లమెల్లగా నడుచుచుండెను. కడుపు చిన్నదై పోయెను. కాళ్లుచేతులు కొంచము బావుగా అయినవి. ఇంత కాలము వీరు అలక్ష్యము చేసిరి.

మూడవ యుదాహరణము—Case C.

ఒక పడుచు తొలచూలు ప్రసవించినది. ప్రొద్దున ౧౦ గంటలకు పిల్లవాడు జన్మించెను. పుట్టినప్పుడు సన్నధ్వనితో యేడ్చెను. సాయంకాలము వరకు ఆప్పుడప్పుడు మెల్లగా యేడ్చుచుండెను. రాత్రియేడ్చు మానివేసెను. తెల్లవారి ౭ ఘంటలకు ములు

గుటకు మొదలు పెట్టెను. ఇది 'ఆస్ఫిక్సియా' కేసు. ఇది ప్రాణ పాయకరమైన జబ్బుని వారికి తెలియనందున, బిడ్డ మెల్లగా యేడ్చి నప్పుడే జాగ్రతీయునది, దీనుకొనలేదు. సాయంకాలము లోపల శిశువు చనిపోయెను.

నాల్గవది—Case D.

ఒక పడుచు తొలిచూలు, చాలా కష్టపడి ప్రసవించినది. ప్రసవము ఆలస్యమగుటచేత పిల్లవాడు అసలే యేడ్వలేదు. ప్రసవమునకు నేను వెళ్ళినందున, రెండు ఘంటలవరకు ఆ శిశువు తంటాలు బడితిని. ప్రాణము లేనట్టే యుండెను. తరువాత మెల్లగా సన్నని ధ్వనితో ఒకసారి యేడ్చెను. అప్పుడు నాకు ధైర్యము కలిగి, శిశువు బ్రతుక వచ్చునని తోచెను. మరీ కొంతసేపు తంటాల బడుటవలన, బిడ్డ బాగా యేడ్వసాగెను. ఇది 3½ గంప త్వరముల క్రింద, కఠినగర్భమువలన కొంత పల్లియును. గ్రాహములో జరిగినది. పిల్లవాడు 2 సంవత్సరముల వయస్సుగిలవాడై నప్పుడు వానిని నా వద్దిక తీసికొని వచ్చియుండిరి.

అయిదవది—Case E.

౧౮౯౧ వ సంవత్సరములో హైదరాబాదుయందే ఒకరికి ప్రసవకేసుకు నేను వెళ్ళియుంటిని. ఆపె చాలా నిస్త్రాణస్థితిలో యుండెను. గర్భిణిగానున్నప్పుడు ఆపెబిడ్డ చనిపోవుటవలన ఆపె చాలా బలహీనస్థితిలో యుండెను. అందువలన కష్టప్రసవమై రాత్రి ౧౧ ఘం॥ ప్రసవమైనది. జన్మించినట్టి శిశువు యేమాత్రము ప్రాణము లేనివాడుగా యుండెను. తాకిరిన నేను అప్పుట నేయూడుటవలన, ఆట్టి కేసుకు నేయూడుటకు దొరకదు. తత్ కేసును మే చేయబడెను. పడకొడుకుకు కుమారుడు కుమార్తెలు కుమార్తెలు విధముల ప్రయత్నపడుచుండ ఒక ఘంటకు కొంచెము పల్లిగె. అప్పుడు బ్రతుకవచ్చునని కొంచెము ఆశకలిగెను. యథా ప్రకార

ముగా ఉపచారము జరుగుచుండెను తరువాత శిశువును రెండు
దెబ్బలు వేసినప్పుడు మూతము యేడ్చెను. అప్పటికి రాతిమూడు
గంటలైనది. అప్పుడు నేను యింటికి వెల్లిపోతిని. మరుసటిదినము
ప్రొద్దునపోయి చూచునపుడు పిల్లవాడు బాగాయుండెను. మా
మూలు శిశువులు యేడ్చునట్లు యేడ్చుచుండలేదు. అయితే రెండు
మూడుదినముల వరకు మెల్ల మెల్లగా యేడ్చుటకు మొదలుపెట్టె
ను. D. కేసు E. ఈ రెండు కేసులు చాలా కష్టమైన కేసులు, బ్ర
తుకుదురను ఆశ బొట్టు లేకండెను. ఇట్టి కేసులు బాగాంటుండె
వ సంకల్పమని తోచుచున్నది. ఇట్టి శిశువులు బ్రతుకుట చాలా
అరుదు. ఇందువలన సాధారణ మైనట్టి ఇట్టి కేసులకు తత్క్షణమే
మన ఉపచారము జరిగినట్లయిన నిర్ణయలుగా పుట్టినట్టి శిశువులు బ్ర
తుకవచ్చునని తోచుచున్నది

ఆరవది Case F.

ఒక బిడ్డ ఆరుమాసములవాడుకాగానే 'రికేట్సు' చేత
(Rickets) కాళ్లు చేతులు సన్నగా యగుచు దినదినము బలహీ
నత జెందుచుండెను. ఇదియొక తరహావ్యాధి. పిల్లవాడికి దిన
దినము చిక్కిపోవుటకు కారణమును తల్లిదండ్రులు తెలిసికొన
లేక పోయిరి. డాక్టరుకు చూపుటలో ఇవ్యాళ రేపు అని కాలము
గడిచిపోయెను. రెండుమాసములగువరకు పిల్లవాడు చాలా బల
హీన స్థితికివచ్చెను. అప్పుడు ఒకదినము నేను ఆ పిల్లవాని స్థితి
చూడగా వాడుబ్రతుకుట కష్టమనితోచెను. వీనికి ఉపచారము
చేయవలయునని నాకు తోచెను. మరుసటిదినమునంచి ఉపచార
ము చేయుటకు మొదలుపెట్టితిని. రెండువారములకు బిడ్డబ్రతుక
వచ్చునను యాశకలిగెను మూడవవారములో చేతులుకొంచెము
గుండ్రముగాను, కాళ్లు ముసలివాళ్లు కాళ్లలాగున ఉన్నట్టివి
ఇప్పుడు కొంచెము గట్టిగాఅయినట్లు తోచెను. నాల్గవ వారములో

పిల్లవానితూనిక యెక్కువయినది. ఇది చూచి తల్లి దండ్రులకి చాలా సంతోషమైనది. ఇంకా రెండువారములు ఉపచారము యధా ప్రకారము చేయుటవల్ల బిడ్డ పూర్తిగా కుదిరెను. ఆపిల్లవాడిప్పుడు యేడు సంవత్సరములవాడై బడికి పోవుచు ఇంగ్లీషు ఉర్దూ బాగా చదువు చున్నాడు.

ఇంకొకరి పిల్లకు ఇదేప్రకారముగా యేడవమాసములో ఇదేవ్యాధివచ్చెను వారు అజాగ్రతగాయుండిరి. సంవత్సరము కా కమునుపే ఆబిడ్డ మృతిజెందెను. వ్యాధివచ్చినవారందరు బ్రతు కుదురని గట్టిగా చెప్పటకు వీలులేదు. అయితే జబ్బురాగానే ఆలస్యముచేయక డాక్టరుకుచూపి ఉపచారము చేయుటలో శ్రద్ధ తీసుకొనుట చాలాముఖ్యము. ఉపచారముచేసిన తరువాత బ్రతు కనిపక్షమందు ఆయుష్యములేదనియు మాలదృష్టమనియు చెప్పా కొనవచ్చును కాని ఉపచారము చేయక అట్లుచెప్పకొనుట మూర్ఖ త్వము. కొన్నిసమయములందు వ్యాధి అకస్మాత్తుగా వచ్చును కొన్ని సమయములందు బిడ్డలు దుర్బలులుగానుండుటయే వ్యాధికి ముఖ్యకారణమగును. శీత భేదులు (జగటవిరేచనములు) రక్తభే దులు, మేలేరియా, యిన్ఫ్లూయెన్జా, నిమోనియా, వాయిదా జ్వరము (విషజ్వరము), పొట్టువచ్చునప్పుడు అగుచుండునట్టిభేదులు, అమ్మవారు మొదలగునట్టి వ్యాధులచేత చిన్నబిడ్డలు కాయలా పడి బాగా న తరువాత బిడ్డచాలా దుర్బల గా యుండును. సాధారణముగా ఈదుర్బలతయే అనేకవ్యాధులకు కారణమగును. కొద్దిలో చక్క బెట్టుకొనినట్టి అనేకసంగతులను అశ్రద్ధతో జూచు టవలన కష్టములు సంభవించుచుండును. కాబట్టి శిశురక్షణను గురించి ప్రతియొక చిన్నచిన్న సంగతిని గూడా తీసుకొని వ్రా యుచున్నాను. బిడ్డలను పెంచుటనుగురించి తెలియనందున అనే క పొరబాట్లు జరుగుటసహజము.

చంటిబిడ్డలు ఒక సంవత్సరమువా రగువరకు, ప్రతిదినము రెండు మూడుసార్లు ధారాళముగా వసుకుగలవాడు నిశేచన మగుటయు, శిశువు మొక్క మూడేడు రోజుల పాటు పాటు తెల్లగానుండవలెను. మూత్రముచే అశుచిస్వభావమును ముగానుండకూడదు. బిడ్డనుబుట్టగాలేక చురుకుగా ఆడుకొను యుండవలెను. వయసుకుతగినట్లు బిడ్డమొక్క కాళ్లు చేతులు లావు గానుండవలెను. ఇట్లుండేనట్లయిన, బిడ్డఆరోగ్య స్థితియందున్నదని తెలియవలెను.

నాన్నేహితురాలి కుమారునికి వొంటో బాగాలేదనియు జిగట విరేచనములగుచుండి, దానిమీద చాలా జ్వరము వచ్చి యీడ్పు (Fits) వచ్చినదని నాకు తెలిసినది. మరుసటి దినము నేను ఆ పిల్లవానిని చూచుటకై వారింటకివెళ్ళియుంటిని. ఆదినము వారింటో విందు భోజనముజరుగుచుండెను. మీపిల్లవాని కెట్లు న్నది? అనినే నడుగగానే.—అదిగో! అచ్చటబోంచేస్తున్నాడు, మీరు వానిని గుర్తుపట్టలేదా? అని జవాబుచెప్పెను. కాయలా ఉన్నవాడు వీడేనా? అని నే నడిగి, వాని విస్తరివైపుచూడగా— ఆవిస్తటో, నూనెలో గోలించిన వడ, మురుకు, సొజ్జెప్ప, యేదో లడ్డు ఇనన్నియు పెట్టకొని ఆపిల్లవాడు తనకిష్టము వచ్చినదానిని తినచుండెను. ఇదిచూచినాకు చాలా అశ్చర్యమైనది. ఆయితేవాండ్లముందరి యేమీ చెప్పకూడదనితలచి, ఊరకుండి, కొంతసేపు కూర్చొని తరువాత వెళ్ళివస్తాని. భేదులు, జ్వరము, యీడ్పువచ్చి నట్టి రెండేడ్లపిల్లవానికి, అన్నము పెట్టుటేతప్ప. అట్లుండ, సులభముగా జీర్ణముకానట్టియు గోలించినట్టియు ఈపదార్థములను పెట్టుటమరీతప్ప. ఇట్టి అజాగ్రతవలన, ఒకప్పుడు అప్పుడే యేమియు చెరుపుకాకపోయినను, తరువాత దానినుంచి నష్టముకలిగియే తీరును. మొన్న అప్పవడతిన్నందుననే అయియుండునని వారికితోచదు. “యేమో పిల్లవానికి మరీ తెల్లగా భేదులగుచున్నవి;” అని

మాత్రము చెప్పకొందురు. కొన్నిదినములైన తరువాత, ఆప్లి వానిని మాయొటికి యెత్తుకొనివచ్చియుండిరి. వాడు అశక్తుడు గానే కనబడెను. కడుపుపెద్దదిగా యుండెను. కొన్నిదినములైన తరువాత బాగాయెను.

సాధారణముగా మనలో అగుచుండునట్టి

పొరబాట్లను గురించి విచారితము

మొదటిది— బిడ్డలకు జబ్బుచేసినప్పుడు, బిడ్డకు డాక్టరుకు రోపుచూపుదము, యెల్లుండిచూపుకము అని చెప్పచూ ఆలస్యముచేయుట.

రెండవది— ఇంటిపనులలో నేయుండి డాక్టరు చెప్పిన ప్రకారము యేదేదియెట్లు చేయవలెనో, యేమేవేళ్లకుయేది చేయవలెనో అది సరిగాచేయకపోవుట.

మూడవది— సాధారణముగా నెండకాలములో అమ్మవారు (Small-Pox)యొక్క వగానుండును. అమ్మవారుచేత ఆనేక బిడ్డలు చనిపోవుదురు. వచ్చాకాలములో పుట్టిన బిడ్డలకు యెండాలుము రాకమునుపే టీకాలు తీయించక పోవుట; సంవత్సరములకు సంవత్సరముల బిడ్డలైనను టీకాలు తీయించ నలయునును గాతేమరచిపోవుట; మొక్కు చెల్లిండుటకు, చెవులుకుట్టించుట మొదలగు వానికొరకు అనుకూలముచేసికొనదరుకాని, బిడ్డ యే వాదినైనను, టీకాలు తీయించుటకు మాత్రము అనుకూలము చేసికొనకపోవుట; సాధారణముగా, బిడ్డకు మూడవ నెలయందో లేక అయిదవ నెలయందైనను తప్పకుండా టీకాలుతీయించవలెను. నామకరణం, చెవులుకుట్టించుట, అన్న ప్రాశనము మొదలగునవి ఈ నెలయందే చేయవలయుననియెట్లు తలచెదరో అట్లే టీకాలు

మూడవ నెలయందై నను అయిదవ నెల యందై నను చేసేతీరవలెనని అలవాటు పెట్టుకొనవలయును.

నాల్గవది:-టయిఫాయిడ్జ్వరము, నిమోనియా, అమ్మవాగు ఇన్ ఫ్లుయెన్జా మొదలగు వ్యాధివచ్చి దానినుంచి బిడ్డబాగాన తరువాత దుర్బలముగా నుండునట్టి స్థితియందు (Convalescent Stage), ఎట్లు కాపాడవలెనో, ఆ బిడ్డకు యెట్టి ఆహార మివ్వవలయునో ఇది అనేకులకు తెలియదు. చిన్న బిడ్డలకు జగటవిరేచనములు, రక్త విరేచనములు, మరియు పండ్లువచ్చునప్పుడు అగునట్టి నీళ్ల విరేచనములు, అయినప్పుడు వారికి యే ఆహారము ఒంటికి మంచిదో యెరుగనందున, యేదంటే అది పెట్టుట వలన విరేచనములు త్వరగా కట్టు బడక ఇంకా మొండిపడి యెన్నిమందు లిచ్చినను నిలవక దినదినము బిడ్డకు దుర్బలత యెక్కువగును. ఎప్పుడైతే, దుర్బలత హెచ్చునో, అప్పుడు మొండిపడినట్టి వ్యాధి కుదురుట చాలా కష్టము. ఒకప్పుడు మందులచేత వ్యాధి కుదరక మొండిపడి నప్పుడు, ఆ బిడ్డయొక్క ఆహారము విషయమై శ్రద్ధతీసు కొనటవలన, పైనజెప్పినట్టి విరేచనములు మెల్లమెల్లగానిలిచినవి. చిన్న బిడ్డలకు ఆరోగ్యకరమగు ఆహారమే చాలా మ. ఖ్యానైనది. మందుయెట్లు అవశ్యమో అట్లే, ఆహారము (Diet). చిన్న బిడ్డలు జబ్బుగానున్నప్పుడు కానిలేక బాగానపిదపదుర్బలముగా నున్నప్పుడు కాని ఇవ్వవలసినట్టియాహారము.

ఆహారమునంచి లాభముకలదు మరియు ఆహారమునుంచే నష్టముకలదు. "Diet is a very important thing." అని చెప్పబడియున్నది. అనగా, ఆహారము చాలాముఖ్యమైనట్టివిషయము. చిన్న బిడ్డలు జబ్బుపడినప్పుడు, వారిజబ్బునుపట్టియు, వారు బలముగానున్నారా లేక దుర్బలముగా నున్నారా అను

వారగు వరకు, అన్నముకూడా బలాత్కారము చేసి పెట్టకుండుట ఆరోగ్య నియమము. మూడవ సంవత్సరము నుంచి బిటుకులుబిటుకులుగా లేక మెత్తగా ఉడికినట్టి అన్నమును రెండు పూటలు పెట్టవచ్చును. అనేకులు, తమరుచులనుబట్టి బిడ్డలకు పెట్టుదురు. పోసి పాపము! చిన్నబిడ్డకదా! అనిపిచ్చిప్రేమచేత కొందరు, వీనివలన పిల్లలయొక్క ఆరోగ్యము చెడునని తెలియక కొందరు, తమకు బాగాయండినదంతయు, చిన్నవారికి పెట్టుచుందురు. మూడు సంవత్సరముల వయస్సుగలయొకబిడ్డ, ఇంట్లో కర్బూజపండు తెచ్చుకొని అమ్మను తినచుండగా అందరు తలాబుకొక్కక్కతునక ఆబిడ్డచేతులో పెట్టిరి. అన్నితునకలు బిడ్డతిన్నది. ఎప్పుడు యేడవనట్టిది మధ్యరాత్రి లేచి కడుపునొప్పియని యేడ్వసాగెను. చాలా యేడ్చుటవలన వేడినీళ్లు ఒక నీసాలో పోసి కొంతసేపు కాపిరి. కొంచము మాత్రమే తక్కువైనది. కడుపునొప్పి పూర్తిగా పోనందున తెల్లవారగానే బిడ్డను డాక్టరు వద్దికి తీసుకొనివెళ్లిరి. అప్పుడు, నిన్నటిదినము ఈబిడ్డయేమేమితిన్నదని డాక్టరు అడుగగా, ,,మామూలుగా ప్రాద్దున అన్నముతిన్నది. సాయంత్రము సరీగా అన్నముకూడా తినలేదు. సాయంత్రం నాలుగుఘంటలకు కొంచము కర్బూజ పండుమాత్రము మాత్రోతిన్నది." అని తెలిపెను. కర్బూజపండు బిడ్డశక్తికిమీరి నాలుగు తునకలు యెక్కువగా తినియుండవచ్చునని డాక్టరు గ్రహించి, మందుతయారుచేసుకుంటూ, యెన్నితునకలు తిన్నదండీ ఈ బిడ్డ? అని ప్రశ్నవేయగా మే మందరము తినుచుండగా మా వద్దికి వచ్చినప్పుడు రెండుతునకలు చేతులో పెడితిమి అని జవాబుచెప్పెను. అజ్ఞేరి చేతనే కడుపునొప్పి లేచినదని తెలిసికొని, డాక్టరు మందు ఇచ్చెను. బిడ్డను ఆదినము పాలమీదనే యుంచమని చెప్పెను. అట్లుచేయుటవలన మరుసటి దినమునరే బిడ్డబాగా అయినది. మిత్రులారా! పండునంచే మూడు సంవత్సరముల బిడ్డకు అజ్ఞేరి చేతకడుపునొప్పి లేచినప్పుడు, వడ, పకోడీ,

యెన్ని దినములదో పాతఖోవాతో చేసిన గులాబ్ జామూనో, ఫేడా, బర్ఫీ, కచూరి, బుందీలడ్డూ, బేసకలడ్డూ, పప్పుశేవు, నిన్నటి అప్పాలు, భక్ష్యములు మొదలగు వానిని మూడు సంవత్సరము లగు వరకు బిడ్డల కంటికి పడనివ్వరాదు. పీనివలన బిడ్డలకు తప్పక కన్నము కలుగును. ఎందుకోగాని, రాతంతయు కృష్ణము నిద్రనే పోలేదు. ఉలికిపడుతూ తెల్లవార్లు కలవరిస్తూనేయుండెను. ఇప్పుడేమో వాంతిచేసుకున్నాడు. ప్రొద్దటినండి యేమీ తినలేదు, అన్నముతినలేదు, నిన్న బాగానే అన్నముతినాడు. ఈవేళ పాలు ఇస్తే అవికూడా వెళ్లిపోయినవి. ఏమైనదోయేమో తెలియదు. నిన్ననాతో నాలుగు బజ్జీలుమాత్రము తిన్నాడు. వాణి తండ్రి వక్రంతుయుంటే కొంచము లడ్డుతిన్నాడు. ఇంతే! ఇంకేమీ లేదు" అనిచెప్పదురు. గాని, మొన్నటిబజ్జీలు నిన్నటిలడ్డూ ఇంకోపని చేసినదని యెరుగరు. ఒకసారి, జీర్ణక్రమము (Digestive System) ఆసేదానిలో యేమాత్రమెచ్చుతగ్గై నను తనపని సరీగా చేయదు. అజీర్తిచేత అనేక వికారములుకలుగును. కొందరికి దాని ఫలము మూడు నాల్గు దినములకు కనబడును. చిన్నపిల్లలకు పాలు, సంతాపండ్లు, మొసంబీలు (బతాయి), పచ్చిదాక్ష, పచ్చి ఖజూర (పేంఖజూరీ) యెండుఖజూరపంక, మునక్కా, కిషిమిషులు మొదలగునవి ఉత్తమమైనవి, ఆరోగ్యకరమగునవి. అరటిపండ్లలో పొట్టు సన్నగానుండు అరటిపండ్లు మంచివి. అయినను పైన జెప్పిన పండ్లలాగునకావు. యెంత మంచివైనను ఒకటి రెండు మాత్రమే ఇవ్వవచ్చును. మురుమురాలు [బెయ్యపుపేలాలు] వడ్లపేలాలు పెట్టవచ్చును. తాత్పర్యమేమనగా, బిడ్డలకు మేలు జేయునట్టి పదార్థములను మాత్రమే పెట్టవలయునుగాని, వారికినష్టమును కలుగజేయునట్టి వానిని పెట్టుటవలన వారి ఆరోగ్యమును చెడగొట్టుటకు మనమేకారణభూతులమగుచుందును. ఇట్టి సంగతులు అనేకులకు తెలియనందున, చిన్న పిల్లల యొక్క విహారము విషయమై చాలాఅజాగ్రత్త జరుగుచుం

డును. పిల్లలకు చెరుపుచేయునట్టి పదార్థములను పెట్టుటలో యేమి ప్రేమ! వారికి ఆరోగ్యకరమైనట్టియు, బలమును కలుగజేయునట్టియు, పదార్థములను పెట్టవలయునే కాని, వారికి నష్టము కలిగించు వాటిని పెట్టగూడదు. బిడ్డల జీర్ణకోశము చాలా నాజూకుగా యుండును. వారు దినదినము పెరుగువారు గాన, వారికి చచ్చు యాహారము, వారి దేహమునకు బలము కలుగజేయునదిగా నుండుట అత్యవశ్యకము. యీ ఆహారమునంచే, బిడ్డలకు రక్తవృద్ధియై, వారి దేహము పోషింపబడును. కాబట్టి యీ విషయ మై యింత వివరముగా వ్రాయబడినది.

౨. చిన్నబిడ్డలను ముద్దుపెట్టుకొనుట.

చిన్నబిడ్డలను, చెంపలమీద, నొసలుమీద ముద్దుపెట్టుకొనవలయునే కాని, నోటిమీద ముద్దుపెట్టుకొనగూడదు. జ్వరము, దగ్గు, జలుబు, కక్కుచాయదగ్గు మొదలగు జబ్బులు గలవారు, శిశువులను గాని, చిన్న బిడ్డలను గాని ముద్దు పెట్టుకొన గూడదు. తేట్లు, ఆటలమ్మ, పెద్దమ్మవారు మొదలగునవి వచ్చినవారు, స్నానమున తరువాతి పది రోజు ములవరకు, చిన్నబిడ్డలను ఎత్తుకొనగూడదు. మరియు ముద్దు పెట్టుకొనకూడదు. ఇట్టి ఆరోగ్య నియమములు అనేకులకు తెలియవు గనుక, యెరిగినవారు యితరులకు తెలుపు చుండవలయును. గజ్జపుండ్లు, గజకర్ణి, చెప్ప మొదలగు పుండ్లు ఉన్నవారు చిన్న బిడ్డలను అంటనే గూడదు.

౩. శిశువుల మరణ సంఖ్య.

ఆమెరికా మరియు యూరోపు దేశమందు శిశువులమరణ సంఖ్య కంటే మనదేశమందు శిశుమరణ సంఖ్య యెక్కువ గానున్నట్లు తెలియ వచ్చుచున్నది. ఆలోచించి చూడగా ఇది కొంత మట్టుకు మన యవిచారము యొక్క పరిణామమని చెప్పవచ్చును.

అది యెట్లనిన:—

- (౧) కష్టప్రసవములయందు సాధారణముగా మనలో జరుగుచుండునట్టి అవ్యవస్థచేత, కొన్ని సమయములందు శిశువున కపాయము సంభవించి, గర్భముందు కాని లేక పుట్టిన తత్క్షణమే కాని మృతిజెందు సంఖ్య కొంతయు;
- (౨) 'ఆస్ఫిక్సియా' (Asphyxia) యను జనన దోషము వలన చనిపోవు సంఖ్య కొంతయు;
- (౩) శిశువులకు అయిదు నెలలలోపలనే టీకాలు తీయించక పోవుటవల్ల అమ్మవారు (Small-Pox) చేత, మృతిజెందు సంఖ్య కొంతయు;
- (౪) చిన్నబిడ్డలకు సాధారణముగా వచ్చుచుండునట్టి, బంక విరేచనములు, నీళ్ల విరేచనములు, కామిష్లు, కడుపులో గడ్డ మొదలగునట్టి జబ్బులు వచ్చినప్పుడు, ఆరంభమందే జాగ్రత తీసుకొనక పోవుటచేత, న్యాధి ముదిరిపోయి చనిపోవు సంఖ్య కొంతయు;
- (౫) ప్రిత్యార్జితములగు అంటురోగముల పాలబడి మృతినొందు సంఖ్య కొంతయు;
- (౬) తల్లుల యొక్క అజాగ్రతచేత, మంచము, తొట్టె, కుర్చీ యెత్తైన గడ్డ మొదలగు వాని మీదినుండిపడి ప్రమాద మగుటచేతను; నల్లముందు వేయుటచేతను మృతిజెందు సంఖ్య కొంతయు;

ఈ ప్రకారముగా మన దేశముందు, ఒక సంవత్సరము వయస్సు లోపలను, మూడు సంవత్సరముల వయస్సు లోపలను చంటి బిడ్డలు మృతిజెందు చుందును. ఐరోపా, అమెరికా దేశములందు,

శిశురక్షణను గురించి అచ్చటి స్త్రీలు యెరుగుటచేత చంటి బిడ్డల విషయమై వారు చాలా జాగ్రత తీసుకొనుచుందురు. అందువలన మన దేశమందు శిశుమరణ సంఖ్యకంటె వారియందు తక్కువగా నుండును. కాబట్టి మనము కూడా జాగ్రత తెచ్చుకొని పసిబిడ్డల విషయమై చాలా శ్రద్ధతీసుకొన వలెను.

౪. 'ఆస్ఫిక్సియా' యను జనన దోషము. (Asphyxia.)

సాధారణముగా, శిశువు భూమిమీద పడగానే యేమిప్పుట గ్వభావికము. జన్మించిన తక్షణమే యేడ్పుట నలసిన ఊపిరి నుకొనుటకు మొదలు పెట్టెను. శిశువు, తల్లిగర్భమునందుండు రకు ఊపిరి తీసుకొనుట యవసరములేదు. అయితే, జన్మించగానే ఊపిరి తీసుకొన్ననే శిశువు బ్రతుకును. ఊపిరి తీసుటకు మేడ్పుట అవసరము. కాబట్టి జన్మించగానే, చివర యేమిప్పుట్లయ్యే యుట ముఖ్యము. అయితే ఆస్ఫిక్సియా యను దోషముచేత శిశువు జన్మించగానే యేడ్వకుండును. యేడ్చినచు, పొన్నక ధ్వని మెల్లగా యేడ్చునేగాని, మామూలుగా బిడ్డలు యేడ్చునట్టిగా యేడ్వకుండును.

ఆస్ఫిక్సియా, యనగా శిశువుజనన మొందినపుడు, ఉద్రమింగుటవలన, ఊపిరి ఆడక గట్టిగా యేడ్వకుండుటగా బట్టి ఇది జననదోషమనబడును. ఆరోగ్యముగా నుండు శిశువులాగున, శిశువుచురుకు గా లేక హస్తీగానగుటవలన, ఇది మీద కళ్ళలేకుండును. ఇట్టి శిశువుయొక్క అలవర్తములు, అసలవర్తముగా యుండును.

చికిత్స:— శిశువు భూమిమీద పడగానే, చివర కొంచముచేతిలో తీసుకొని శిశువుయొక్క ముక్కును, నోటిని మూడు సార్లు చల్లుటవలన యేడ్పును. స్వచ్ఛమైన తల్లిదూదాన్ని నడిచేతిచూపుకు వ్రేలికి చుట్టకొని, నోరునొచ్చునట్లు

వరకు మెల్లగా దూర్చిబాగా తుకునవలెను. అప్పుడు బిడ్డనానికి చేయును. ఒక వేళ బాగా యేడ్వని యెడల, ఒక కోడి ఈతలో తేచ్చి తెల్లటి బట్టతో బాగాతుడిచి దానిని శిశువుయొక్క గొంతు లొనికిదూర్చి మెల్లగా ఆడించవలెను. గట్టిగా యేడ్వని మొదల మరియొక సారిచల్లటిసిల్లు ముఖము మీద రెండు మూడు సార్లు చల్లవలెను. ఇట్లు చేయుటవలన గొంతులోని మొలసెరు వెల్లవోయి, యేడ్చుటకు గొంతుసాఫు అగును. అప్పుడు చాలామందికి బిడ్డ యేడ్చును. ఒక వేళ, ఇంతచేసిన తరువాత కూడా బిడ్డయేడ్చుచును, ఒకనిమిషమైనను ఆలస్యముచేయక శీఘ్రముగా డాక్టరును పిలుచుకొని రావలెను. డాక్టరువచ్చునరకు రెండుచెట్టలు (బొంబు బ్రాండితీసుకొని ఒక చాచుచాచుచూ చల్లవలెను. బాగా తేలిక శిశువునకు త్రావవలెను. అనుచు చుక్కలు బ్రాండి చేతులో పీసుకొని శిశువుయొక్క యెడల రాచవలెను. మొదలు ఉపయోగించిన కోడియొకెను కడిగి, మరొకటి నా రి గొంతులోనికి దూర్చి ఆడించవలెను. ఇట్లు చేయుటవలన, శిశువుచాలామట్టుకు నాంతి చేయును. గట్టిగా యేడ్వక, మెల్లగా యేడ్చేనేని, మరొకసారి కూడాలో చల్లటిసిల్లు ముఖము మీద రుల్లున చల్లవలెను. ఇట్లు రెండు మూడుసార్లు, భయపడక, జలుబుచేయునేమోయని తలచక, ముఖము మీద చల్లుటవలన, శిశువుయొక్క స్వని నెచ్చగును. అప్పుడు, ఇదేసమయమున యెండి, బిడ్డయొక్క పిరుదులమీద రెండు దెబ్బలు, వీపుమీద రెండు దెబ్బలు చురుకు తాకునటుల వేయుటవలన, తప్పుగుండా, బిడ్డ బిగ్గరగా యేడ్చును. ఒకసారి, గొంతెత్తి బిగ్గరగా యేడ్చినట్లయిన, శిశువున కింకభయములేదని తెలియవలెను. అప్పుడు, మిరియాలతో మూడుపెద్దమిరియాలు యేరి తీసుకొని ఒక చిన్నతునక వాల్చిచ్చి చెక్క ఈ రెంటిని నాలుగు చంచాల సిల్లు నిప్పుమీద పెట్టి ఆ సిల్లిలో అట్లేవేసి కొండ్రము యెర్రగా అయినతరువాత దింకి కొని దానిలో నాలుగు చిన్న చంచాలఆవుపాలుపోసి, కొంచు

కలకండ చేర్చి ఈ పాలు తెల్లటిగుడ్డతో వడగట్టి కలాయిగిన్నె లో తీసిపెట్టుకొని కొంచము కొంచము , శిశువునకు పోయవలెను. ఇందువలన గొంతులోని మైలనీరు వాంతి అయిపోవును.

కొందరు శిశువులుపుట్టగానే యేడ్చి, తనువాత స్నానముచే యించి పరుండపెట్టినప్పుడు, మొదట యేడ్చినట్లు గట్టిగా యేడ్వకుం దురు. అప్పుడు, యేమో బిడ్డ గట్టిగా యేడుస్తూ లేదని చెప్పుచు, అలక్ష్యముగా నుందురు. మీ రెంతమాత్రము అలక్ష్యముచేయక, మీ స్నానాలు, మీ భోజనాలు అట్టెపెట్టి, త్వరగా, పైన చెప్పిన ప్రకారము బిడ్డకు చికిత్సచేయవలెను. ఈజననదోషమునుండి, ౨౪ ఘంటలలోగాకాని లేక ౪౮ ఘంటలలోగాకాని శిశువుమృ తిజెందును. శిశువు యేడ్వక, జీవములేనట్లు భూమిమీదపడినప్పు డు, మీరు తొందరకాని, గాబరాకాని సడక, దానికిచేయవలసి న చికిత్స, ఓపికతో సరిగా చేసితిరేని బిడ్డకు యేమియు భయము లేదు. సరిగా యేడ్వటములేదని చెప్పుకొనచు, బాలెంతపనికాగా నే యెవరిమట్టుకువారు తమతమషనలకు వెళ్లినట్లయిన, యుక్తసమ యమందు బిడ్డకు ఉపచారము జరుగక పోవుటవలన భయముకల దు. అప్పుడే చికిత్సచేయుటవలన అనేకులు బ్రతికి నేడు పెద్దవారై నారు. మామూలుగా పెద్దధ్వనితో బాగా యేడ్వనట్టి శిశువును, బాలెంతస్వాధీనముచేసి, అందరు పురిటిగది వధలిబయటికిపోకూ డదు. ఎవరైన ఒక్కొక్కరు, వంతు వంతుగా పురిటిగదిలో నుండి బిడ్డను జాగ్రతగా చూచుచుండవలెను. బిడ్డ నెత్తుకొని మధ్య మధ్యన చూడవలయును, ఏమైన అనుమా నమతోచినట్లయిన, రెండుదెబ్బలువేసి బిడ్డగట్టిగా యేడ్వగలదా లేదాయ నిచూడవలెను. అస్థిభిక్సియాచేతను, కష్టప్రసవము చేత ను, దీర్ఘకాల ప్రసవముచేతను (అనగా ప్రసవము మామూలిదై నను, రెండు దినములు మూడు దినములు కష్టపడుట దీర్ఘకాలప్ర సవమన బడును) ఈ మూకు సందర్భముయందు, పుట్టిన మూడు దినముల వరకుచాలా జాగ్రతగా చూడవలెను.

మొదటిది.— బిడ్డయొక్క స్థితిని తెలిసికొనుట; రెండవది— బిడ్డ పెద్దధర్మనితో బాగా యోగ్యజాలకయుండి, అరచేతులు అర కాళ్లు నీలవర్ణముగా నుండినగాని లేక, బిడ్డవాంట్లోరక్తములేనట్లు తెల్లగా (Pale) యుండినచాలా మెల్లగా యేడ్చినప్పుడును, ఒక నిమిషమైనను ఆలస్యము చేయక, రాత్రికాని మధ్యరాత్రికాని అయినప్పటికిని, తొండరగా డాక్టరును పిలుచుకొనివచ్చి ఉపచారము చేయించుటవలన అనేక శిశువులు బ్రతికియున్నారు. ఐరోపాదేశమందు ఈ విషయమై చాలాజాగ్రత్త తీసుకొనెదరుగాన, ఈ జబ్బు నుండి బిడ్డలుచనిపోవుట అరుదు. కాబట్టి ఇట్టిసంగతులను తెలిసికొని యుక్త సమయమున జాగ్రత్త తీసుకొనెదరని నమ్ముచున్నాను.

గి దాయాలచేత పాలిప్పించుట.

కొందరు పడుచులు దృఢముగాను ఆరోగ్యముగాను యుడియు తను బిడ్డలకు తాము పాలివ్వక వారిని దాయాల స్థానముజేసి తాము నిశ్చింతగా నుందురు. ఏవో కొన్ని పిచ్చి విరమాలచేత వీరిట్లు చేయుచుందురు.

నవమాసములుమోసి కనినట్టితల్లి తన బిడ్డకు తాను పాలివ్వకపోయినట్లు టయన్న చాలా విచారకరమైనట్టి సంగతి. మనిషిచాలు కావలసినది! తల్లిపాలే ముఖ్యమూ, దాయాలచేత పాలిప్పించిన కాదా' యని తలచెదరు. అయితే, తల్లిపాలకును దాయాలకును గల భేదమును వీరెరుగ నందున యిట్లు చేయుదురని తలచెదను. దాయాలచేత శిశువులకు పాలిప్పించుట వలన గలుగు నష్టమును మాతలెరుగుదురేని యిట్లు చేయకుండురని తోచుచున్నది. కాబట్టి, తల్లిపాలవలనగలుగు లాభమును, దాయాలపాలవల్లగలుగునష్టమును దెలుపబోవుచున్నాను.

స్త్రీయొక్క గర్భమందు పిండోత్పత్తి అయినప్పటినుండే, ఈ శిశువుకొఱకు యాహారమును భగవంతుడు సిద్ధముచేయుచుండును.

ఇట్లు భగవంతుడు బిడ్డలకొఱకు మనకిచ్చినట్టి పాలను బిడ్డలకిచ్చుట మనధర్మము. స్వచ్ఛతయనుమాట నెరుగనట్టియు, స్వేచ్ఛావిహారిణులగునట్టియు, కల్లుసారాయి మొదలగు మత్తుపదార్థములను నేవించునట్టియుదాయాలచేత మీ బిడ్డలకు పాలిప్పిచ్చుటవలన చాలానష్టముగలదు. బిడ్డలకు నష్టముగలుగునదే గాక, పాలిస్వకపోవుటవల్ల తల్లలకుకూడా కొంతనష్టముగలదు. శిశువులయొక్క గర్భవాసావస్థ (అనగా తల్లిగర్భమందుండు కాలము) స్తన్యపానావస్థ (అనగా స్తన్యపానముమీద నుండుకాలము,) తరువాత బాల్యావస్థ (అనగా బిడ్డలకు గి సంవత్సరములవయస్సున వున్నపుడుకు) ఈమూడుయవస్థలు, బిడ్డలయొక్క స్వభావగుణములకు ముఖ్య కారణములుగానుండును. బిడ్డకు పాలిచ్చినట్టి స్త్రీయొక్క స్వభావగుణములు, కొంతవఱకు, ఆ బిడ్డయందు ప్రతిఫలించును. ఉత్తమ వంశమందు బుట్టునట్టిబిడ్డలు అల్పవిచారములు, సీచాభిప్రాయములు గలిగియుండుట విచారకరముకదా! దాయాలచేత మీ బిడ్డలకు పాలిప్పించుటవలన, బిడ్డలయొక్క అరోగ్యము చెడుచుగాక, వారి స్వభావగుణములు కూడా ఆదాయాలయొక్క స్వభావగుణములను పోలియుండును. ముందీ విషయమై విశదముగా తెలియనగును. కాబట్టి దాయాలచేత పాలిప్పించుటకంటె, మేకపాలుకాని ఆవుపాలుకాని అలవాటుచేయుట ఉత్తమ పక్షము. ఒకవేళ, దాయాపాలే ఇప్పించవలసి వచ్చినట్లయిన, ఆదామీదాని మీయిటు నుంచుకొని, ఈ బాలెంత ఏరీతిగా నడచుకొనునో, అరీతిగా ఆదాయాని నడిపించవలయును

డాక్టరు హెన్రీజెల్లెట్ (Dr Henry Jellet) యొక ప్రసిద్ధులగు వైద్యుల అభిప్రాయము నీ సందర్భమున నీ దిగువ బొందు పరుచుచున్నాము:—

(“ The following are the essentials for a wet nurse:—

1. She must be perfectly healthy and free from any disease which can be communicated to the infant;
2. She must be between twenty and thirty five years of age;
3. Her breasts must be firm with well shaped nipples and contain abundance of milk;
4. Her own infant must be about the same age as, or slightly older than, the infant she is going to nurse, and must be thriving well upon her milk. Also she must be prepared to give up nursing it;
5. Her character must be sufficiently good to allow of her being brought into the patient's house.'')

పాలిచ్చుదాయినీ దిగువవిషయములు ముఖ్యము లైనవి:—

౧. దాయినసంపూర్ణమైన ఆరోగ్యవంతుకాలై శిశువునకు సంతోషించునట్టి ఏవ్యాధియు లేక యుండవలెను.
౨. ఆమె యిరువది, ముప్పదియైదు సంవత్సరముల మధ్యవయస్సు గలదై యుండవలెను;
౩. ఆమె స్తనములు నట్టివై చనుమొనలు చక్కని యాకృతితో నూరుకొనినట్లై సమృద్ధిగ పాలుగలిగియుండవలెను;
౪. ఆమెయుక్క శిశువు తానుపాలిచ్చు శిశువుతో సమానమైన వయసుగలదిగాగాని లేక కొంచెము హెచ్చుగనైన గాని, ఉండవలెను. ఆమె పాలపైన ఆమెశిశువు చక్కగా పురుగుచుండుట గనిపెట్టవలెను. దాయినపనికొప్పుకొనిన తరువాత తన శిశువునకు పాలిచ్చుట మానకొనుటకు సంసిద్ధురై యుండవలెను;

౧. పాలిచ్చుటకై దాయీగా నియమింపబడునా మె మన ఇం
టిలోనికి రానిచ్చుటకు చాలినంత యోగ్యమైన నడవడి గ
లదిగా నుండవలెను.

ఈ నియమములనుబట్టి దాయీచే పాలిప్పించుటను గురిం
చి మీరే యాలోచించిన నియ్యవి యెంతకష్టసాధ్యములో మీ
కే గోచరమగును.

ఒకటి, ఒకటిన్నర సంవత్సరపుచేతిబిడ్డ, కలయట్టి దాయీ
చేత శిశువునకు పాలిప్పించుట, ఆరోగ్యనియమమునకు విరుద్ధమై
నది. నెలశిశువునకు పాలిచ్చుదాయీ రెండు మూడు నెలల బా
లింతగా యుండవలెనేకాని, యింతకంటే యెక్కువగా నుండకూడ
దు. ముదురుపాలవలన, శిశువునకు అజీర్తియగును; అందువలన బి
డ్డకు కొన్ని సమయములందు వాంతులు, విరేచనములు అగుచుం
డును. కాబట్టి, ఇట్టి పాలవలన, శిశువునకు నష్టమేకాని లాభము
లేదు.

మరియు, డబ్బాపాలు, సీసాలోవచ్చునట్టి పాలపొడికంఠం,
అనేక విధములగు ఆకులను తినునట్టి మేకయొక్క పాలు చంటిబి
డ్డలకు చాలా మంచివని నా అనుభవముచేత చెప్పుచున్నాను. ఈ
పాలవలన యేమియు నష్టము లేదు. వీలున్నయెడల ఒక మంచి
మేకను కొనట ఉత్తమపక్షము. మఱియు, ప్రతిదినము ఒక టే ఆవు
ను తీసుకొని వచ్చునట్లు యేర్పాటు చేసి, యెదుట విడికించి తీసికొ
నునట్టిపాలు, దాయీపాలకన్నను, డబ్బాపాలకన్నను, సీసాలో వ
చ్చుపాలపొడికన్నను చాలా మంచివని నా అభిప్రాయము. ప్రయా
ణములలోగాని, లేక యెప్పుడో అసందర్భము కలిగినప్పుడుకాని సీ
సాలోని పాలపొడిని వాడవచ్చును. కాని, సదా వీనిని వాడుట
అంతగా లాభకరము కాదని తోచుచున్నది. బిడ్డయొక్కస్థితినిబట్టి
ఒకవేళ డాక్టరు చెప్పినప్పుడు, యేదిచెప్పిన, అదివాడవలెను.

౬. తల్లి తనశిశువునకు పాలు ఇవ్వగూడనట్టి
సందర్భములు.

తల్లియొక్క దేహస్థితి బాగాలేనప్పుడు, బిడ్డకు పాలిచ్చుట వలన, కొన్ని సమయములందు తల్లికి, మఱికొన్ని సమయములందు బిడ్డకు నష్టముకలుగును. తల్లిపాలు ముఖ్యమైన నై సను, ఇట్టి సమయమందు. పాలు విడిపించుటయే మంచిది. తల్లి ఆరోగ్యముగా నుండి తనబిడ్డకు పాలివ్వకపోవుట యెట్లుసరికాదో, అట్లే, తల్లి కాయలా పడినప్పుడు పాలిచ్చుటకూడా సరికాదు. అట్టి సమయమందు మేకపాలుకాని ఆవుపాలుకాని ఇవ్వవలెను.

బిడ్డకు పాలు విడిపించునట్టి సందర్భములేవియనగా. —

- (౧) వాంతిభేదులు (కలరా,) అమ్మవారు, టయిఫాయిడ్ జ్వరము, నిమోనియా, మొదలగునవి వచ్చినయెడల తల్లిపాలు మాన్పించవలయును. తల్లిమరల పూర్వము లాగున ఆరోగ్యస్థితికి వచ్చువరకు బిడ్డనుపోతపాలమీద పెంచవలెను.
- (౨) “అసీమియా” [Anaemia] అనగా, దేహమందు రక్తములేక తల్లి చాలా నీరసముగా నున్నప్పుడును, తల్లికి కామిళ్లు [Jaundice] మొదలగు వ్యాధులు వచ్చినప్పుడును బిడ్డకు, పాలివ్వకూడదు.
- (౩) తల్లి గర్భము ధరించెనేని, బిడ్డకు, పాలివ్వకూడదు.
- (౪) సొమ్మ, మూర్ఛ, క్షయ మొదలైనట్టి వ్యాధులు తల్లియందు నూచించినచో, తత్ క్షణమే పాలిచ్చుట మానవలెను.

౭ టీకాలు తీయుట.

ఒక బిడ్డ ఒకటిన్నర సంవత్సరపుది అగువరకు, టీకాలు తీసియుండలేదు. ఆ బిడ్డకు పెద్దమ్మవారు ఒంటినిండా చాలా ఒత్తుగా అయినది. కండ్లలోకూడా అయి ఒక కన్ను కనబడకుండా అయినది. ఇంకొకకన్నుకూడా ఏదో కారణముచేత కనబడకుండా అయినది. ఆ బిడ్డ ఇప్పుడు ౧౩ సంవత్సరముల పయసుగలది. ఈ పముగ్రుడ్డిదై తోరుగుచున్నది. జన్మించిన ఆరుమాసములలోగా టీకాలు తీయించియుండినట్లయిన, అమ్మవారువచ్చినను ఇంత ఒత్తుగా రాకయుండును. అనేకులకు పుట్టిన ఆరు నెలలలోనే టీకాలు తీయించక దావుటవలన, అమ్మవారు జోరుగాయుండుకాలములలో ఆ బిడ్డలకు అమ్మవారువచ్చి కొండరు మృతిజెందిరి; బ్రతికిన వారు దుర్బలులైయున్నారు. అరు సంవత్సరములవరకు కూడా టీకాలు తీయించని బిడ్డలు కొందరున్నారు. ఎందుకు టీకాలు తీయించ లేదని విచారించగా, ఎప్పుడు తీర్మామన్నా ఏదోయొక అసందర్భము వచ్చుచుండెనని చెప్పుదురు.

చంటి బిడ్డలకు మూడు నెలలు మొదలుకొని అయిదునెలలలోగా, ఎన్ని అసందర్భములున్నను, తప్పకుండా టీకాలు తీయించవలయును. టీకాలుతీయించుటవలన, అమ్మవారు ఒత్తుగా పోయక యుండుట మొదటిది; ప్రాణభయము లేకపోవుట రెండవ లాభమని చెప్పవచ్చును. ఒకవేళ ఒత్తుగావచ్చినను సులభముగా పోవును. బిడ్డలు బోర్ల పడుటకు మొదలు పెట్టుటకు పూర్వమే టీకాలు తీయించవలెను. ఎందుకనగా, బిడ్డబోర్ల పడునప్పుడు టీకాలు తీయించినట్లయిన, బిడ్డ బోర్ల పడునప్పుడు చేతులుచాలా నొప్పిచేయును. కాబట్టి, ప్రతి యొకశిశువునకు అయిదుమాసములలోగా తప్పకుండా టీకాలు తీయించవలయును.

టీకాలు తీసినప్పుడు చేయవలసినట్టి జాగ్రత:—

టీకాలు తీసినప్పుడు, మూడు నాలుగు దినములైన తరువాత బిడ్డకు కొంచము జ్వరము కనిపించును. చెయ్యివాచును. టీకాలు తీసిన స్థలము చుట్టు ఎర్రబడును. తరువాత పుండ్లు పొంగును. అప్పుడు జ్వరము హెచ్చును. ఈ ప్రకారముగా కొందరుబిడ్డలకు టీకాలు తీసినప్పటినుండి ౧౩ దినములవఱకు, కొందరికి ౧౫ దినములవఱకు జ్వరము వచ్చుచుండును.

జ్వరము దిగిపోయిన రెండు మూడు దినములవఱకు స్నానము చేయించకూడదు. జ్వరము పోయిన తరువాత కూడా, స్నానము చేయించక, ఒక గదిలో తలుపులు కిటికీలు అన్నియు మూసి, ఒక బగోణీలో మంచి వేడినీళ్లు తీసికొని ఒక తెల్లనిగుడ్డ ఆ వేడినీళ్లలో అద్ది నీరంతయు పిండివేసి, దానితో బిడ్డయొక్క దేహము తుడువవలెను. ఒళ్లంతయు ఒకటి సారి తుడువక, మొదట మఖము, తరువాత యెడ, కడుపు, ఇట్లు ఒక్కొక్కభాగమును వేడినీళ్ల బట్టతో తుడిచి అప్పుడే వేరే మెత్తటి బట్టతో ఆ తడి తుడిచి ఒంటిమీద ఒక ఎండినబట్ట కప్పవలెను. ఈ రీతిగా చేతులు కాళ్లు వీపు మొదలగువానిని తడిగుడ్డతో తుడుచుకుంటూ తక్షణమే పొడిబట్టతో తుడువవలెను. అంతేకాని, జ్వరము వచ్చుచుండిన బిడ్డకు టీకాలు తీసి బాగా నవ్విదప నూనె అంటయే నీళ్లు పోయవలయునని తలచకూడదు. ఎప్పుడైనను, సన్నగా జ్వరము వచ్చుచున్నప్పుడు, నూనెఅంటించి నీళ్లు పోయకూడదు. పైనజెప్పిన ప్రకారము ఒళ్లు తడిగుడ్డతో తుడువవలెనే కాని, ఒంటిమీదనుండి నీళ్లు పోయుటవలన జలుబు, దగ్గు మొదలగునవి వచ్చును. అప్పుడు, టీకాలు తీసినప్పటినుండి ఈ బిడ్డ దేహస్థితి చెడినది అని తలచెదరు. “మా బిడ్డకు మొదటనే ఏదో యొక జబ్బు ఉండేయుంటుంది. దానిలో టీకాలు తీయించవలయునంటే, ఇంకా వేరే క్రొత్తజబ్బేదో వచ్చునేమోయని భయపడుతూ యున్నాము”, అని కొందఱు చె

వ్వుచూ, బిడ్డలకు రెండు సంవత్సరములైనను టీకాలే పీయించుట టీకాలు తీయుటవలన బిడ్డలు కొంచెము చిక్కిపోదురేకాని జబ్బు వేవియు రావు. గుండెయొక్క పుష్కలమునకు పోయిన జబ్బులు వచ్చునట్లేకాని, టీకాలే తీయుటవలన గుండెయొక్క పుష్కలము పక్షయ్యులలో ఆజాగ్రత్తవలనను, చాలాసార్లు పుష్కలమునకు పుష్కలము జరుగుటవల్లను ఇతర జబ్బులు వచ్చుచుండును. నూనెఅంటి న్నానము చేయించుటవల్లను, స్నానము కాగానే బిడ్డలు ఏనంటి అతినుటవల్లను, తల్లి బిడ్డకు పాలు ఇచ్చుచుండనేని ఆ పాలు అవధ్యము చేయుటవల్లను బిడ్డల యొక్క దేహస్థితి నెరుగనే కాని, టీకాలు తీయుటవలన ఎప్పటికిని, వ్యాధులు రావు.

౮. జలుబు.

చంటిబిడ్డలకు జలుబు వచ్చుట సాధారణము. ఇదియొక మామూలి జబ్బైనప్పటికిని, దీనినుండి బిడ్డలు చాలా ఆ గుణపముగ ను. జలుబుచేత, తలనొచ్చును, జ్వరమువచ్చును, ముక్కి-మూసకొనిపోయి ఊపిరి ఆడక చాలా కష్టముగా నుండును. ఊపిరి ఆడక పోవుటవలన పాలు త్రాగుట కష్టముగా నుండును. చంటిబిడ్డలకు ఏది వచ్చినను కష్టమే! దానిని నిర్మల్యము చేయుటవలన, రెండు మూడుదినములలో పోవునట్టివ్యాధి నెదురు పడ నములుగును. జలుబుచేయగానే, స్నానాలు జట్టలు (నీరలబట్టలు) వేయవలయునని కొందరు తలచెదరు. సాధారణముగా కొంచెము బొడ్డుగా నుండునట్టి చొక్కానుకాని, లేక అంగీలు నన్నుపోసిగా యుంకినట్లుగా, ఒకటి మీద యొకటి అట్లు రెండు అంగీలు వేయవలయును. స్నానాలు జబ్బా (Flannel) వేయుటవలన, జలుబు తగ్గునని, లోపల జట్ట అంగీ వేయకనే, ఒంటిమీద గరంబబ్బా వేసెదరు. ఈ జబ్బా తడిసినప్పుడు దానిని తీసివేసి, ఒకప్పుడు వేరే అంగీ వేసెదరు; మఱియొకప్పుడు తెల్ల కునుతాకూడా వేయక వట్టిఒంటనే యుంచెదరు. ఒకసారి మల్లుకుడుతా, దానిమీద స్నానాలు జబ్బా, ఇంకొ

కసారి మల్లుకుడుతా తడిసినందున అది తీసివేసి వట్టి ప్లానెలు జు
బ్బా, మరియొకసారి ప్లానెలుజుబ్బా తడిసినదని అదికూడా తీసి
వేసి వట్టిబంటనేయుంచెదరు. ఇట్లు మూడుతీర్లు చేయుటవలన, కొంద
గు బిడ్డలకు జలుబు ఎక్కువగును. ప్లానెలుజుబ్బాలు వాడునట్లయి
న బిడ్డబంటిమీద మొకట ఒక తెల్ల అంగినివేసి దానిమీద ప్లా
నెలు జుబ్బా వేయవచ్చును. అయితే లోపలిమల్లు అంగీ తడిసి
నప్పుడు బయటవరాండాలోనే బిడ్డ బట్టలు తీయకూడదు. బిడ్డను
గదిలోనికి తీసుకొని వెళ్లి వేరేతెల్లఅంగి సిద్ధముగా పెట్టుకొని తడి
సినట్టి ఆ కుడుతా తీసి వేసి మరియొక దానిని వేసి,
మరీదాని మీద ప్లానెలు జుబ్బా వేయవలెను. అట్లు
గాక, ఒక సారి రెండు అంగీలు ఒకసారి ఒకఅంగీ, ఒకసారి ఒక
గరం జుబ్బా, ఒకసారి వట్టిబంట యుంచుట, ఎక్కడ కూర్చుంటే
అచ్చటనే, గాలికొట్టుచుండినను కొద్దిగా చినుకులు పడుచుండినను
అచ్చటనే బిడ్డయొక్క బట్టలు బదలాయించుటవలన, బిడ్డలకు
మీరుప్లానెలు జుబ్బావాడుటవల్ల లాభ మేమియులేక, బిడ్డకు జలుబు
మాత్రము హెచ్చగును. మబ్బువేసినప్పుడును, ఈడరగాలి కొట్టు
చుండినప్పుడును, వర్షము కురియుచుండునప్పుడును, జలుబు చేసిన
బిడ్డ చంద్ర బిడ్డలను గదిలోపల వెచ్చగా నుంచవలయును. మఱియు,
వారి బట్టలు బయట గాలిలో బదలాయించకూడదు. ఇంత జాగ్ర
త చేసినట్లయిన, మీరు బిడ్డలకు గరం బనియనులుకాని, ప్లానెలు
జుబ్బాలుకాని, వాడవచ్చును. అంత జాగ్రత తీసుకొనుటకు వీలు
కావలసిగుండు, మామూలు పొద్దు, మల్లుబట్టఅంగీలు, కుడుతా
లు మునుపటివలె మంచిది. బీదవారి బిడ్డలు ఎప్పుడుచూచినను వట్టి బం
టనే యుందురుకదా! గాలిలోను, మబ్బులోను, వర్షములోను తిరు
గుచుందురుకదా! వారికి యేజబ్బును లేదు, జలుబునులేదు. ఇంత
జాగ్రత తీసుకొవడంలేదు. వారేలాగు ఇంత బలిష్ఠులుగ నున్నారు?
అనిమీరు చెప్పవచ్చును. పుట్టినప్పటినుంచియు ఒంటిమీద బట్టలే
కను, తిరునాతకూడా వట్టిబంటనే తిరుగుచుండుటవలననువారి జీ

హామ:మీద చర్మము దొడ్డుగా నై పోయి గాలికి, వర్షమునకు తా
ళునట్టిదిగా యగును. వారి తల్లిదండ్రులుకూడా మోటుగా యుం
డుటవలన బిడ్డలుకూడా మోటువారుగా యుందురు.

(a) చంటిబిడ్డలకు జలుబుచేయగానే, “యుకలిప్టస్ ఆయిల్”
(Eucalyptus Oil) అను తైలమును తెప్పించి స్వచ్ఛమైన యొ
క తెల్లటిగుడ్డ, దస్తిలాగున నాలుగుమూలలుగా యుండునట్లు,
చింపి తీసుకొని పైన చెప్పిన తైలమును గి చుక్కలు ఆ గుడ్డమీ
ద వేసి ఆ గుడ్డయొక్క రెండుమూలలు చేతిలో పట్టుకొని దానిని
గుండ్రముగా త్రిప్పి తలగుడ్డలాగున చేసి, ఈ గుడ్డను, శిశువుయొ
క్క గొంతుచుట్టు ఒదులుగా కట్టి వెనుకవైపు ముడివేయవలయు
ను. కొంతసేపటికి ఈ మందు ఎగిరిపోయి దాని వాసన లేకపోవు
ను. అప్పుడు, శిశువునకు కట్టినగుడ్డవిప్పి, తిరిగి దానిమీద ఆ తై
లమును గి చుక్కలువేసి మఱీ మునుపటిలాగున గొంతుచుట్టు క
ట్టవలెను. ఈ ప్రకారముగా, ఆ శిశువుయొక్క జలుబు పూర్తిగా
పోవువఱకు : యుకలిప్టస్ ఆయిల్, ను వేయును, గుడ్డ మార్చు
చు, గొంతుచుట్టు కట్టవలయును.

(b) శిశువు తల్లిపాలమీదనే యుండిన పక్షమున, ఒక ఔన్ను
నీళ్లలో 2 పెద్ద మిరియాలు నలుగగొట్టక అట్లే వేసి నిప్పుమీద
పెట్టి ఆ నీళ్లు బాగా ఎర్రగా అయిన తరువాత, ఒక ఔన్నునీళ్లు
అర్ధఔన్నుకు దిగినతరువాత, దానిని తీసుకొని తెల్లగుడ్డతో వడగ
ట్టి ఈ కషాయములో, కాచి మిగడ తీసినట్టి ఆవుపాలు ఒకటి
న్నర ఔన్ను దీనికి తగినంత కలకండ వేసి, దానిని ఒక గిన్నలో
తీసిపెట్టవలెను. ఈ రెండు ఔన్నుల మిరియాలపాలు 3 భాగము
లుగా చేసి, ఉదయమున, మధ్యాహ్నము, సాయంత్రము శిశువు
నకు త్రాపవలెను. మిరియాలు నలుగగొట్టిననే కారముండును, అ
ట్లే వేసెదముగనుక ఈ కషాయము కారముగా నుండదు. ఒక
దినము విడచి మరుసటిదినము, మిరియాలతో గూడా 2 ఆకులు సో

నాముఖి (నేలతంగెడు) వేసి కషాయము చేసుకొని పైన చెప్పిన ప్రకారము శిశువునకు దినమునకు మూడుసార్లు త్రావవలెను. రాత్రి శిశువు నిద్రపోయినప్పుడు, మంచి సాంబ్రాణి కొంచము తీసుకొని గరిటలో కొంచమునిప్పు తీసుకొని ఆ సాంబ్రాణి నిప్పుమీద వేసి దీనిపొగ కొంచము కొంచముగా శిశువునకు పోవునట్లు దూరముగా పెట్టవలయును. దినమున కొకతూరి, యుకల్లిప్లస్ తైలమును, శిశువుయొక్క వీపుకు యెడకు ౫ చుక్కలు అంగీ బాగా పైకెత్తక అంగీ లోజులనే చేయిదూర్చి, మీ చేతిలో వేచుకొని మెల్లగా, రాచవలెను. దూరముగా ఎచ్చటికి శిశువును తీసుకొని పోగూడదు. ఈ ప్రకారముగా, జలుబు పూర్తిగా పోవువఱకు దినమొకసారి తైలము రాచుచు, గొంతుకు ఒట్ట కట్టుచు యుండవలెను. లేనియెడల కొండలు బిడ్డలకు సదాముక్కు కారుచునే యుండును. అట్లు కొన్ని దినములవఱకు కారి కారి, తరువాతే అది— ఆముక్కు కారుట— మొండిపడిపోయి, ఏదో యొకయల్పకారణము చేత బిడ్డకు జలుబు హెచ్చగుచుండును.

■ (c) జలుబు బొత్తిగా లేకుండయగువఱకు శిశువునకు నూనెశీకాయ నలుగుషిండి మొదలగువానిని పెట్టి నీళ్లు పోయగూడదు. జలుబు పూర్తిగా పోయినతరువాతకూడా, “పాపము బిడ్డకు, తలకుపోయక ఎన్నిదినములై నవి,” అనిచెప్పుచు, తొందరపడి, నూనెఅంటి నీళ్లు పోయుటవలన, పోయినట్టి జలుబు తిరిగి మరియొకసారి కనిపించును. అప్పుడు దానిని, నిర్లక్ష్యము చేయుటవలన అది అట్లే యుండిపోవును. పోయినట్టిజలుబు తిరిగి వచ్చుటకు కారణమును తెలిసికొనక, “ఎన్నిదినములై నవి, ఈ బిడ్డకు ఇంకా జలుబు పోవడములేదు. ఏమిచేయవలెనో తెలియదు!” అని విచారపడుచుందురు. తొందరపడి, నూనెపెట్టక, సబ్బురాచియే కొన్నిదినముల వరకు చాలా సేపుగాక ఇంకొకటిలో త్వరగా వ్వానము చేయించుచుండవలయును. ఒక చిన్న గంగాళములో కాని లేక ఒక పెద్ద బగోణీలో

కాని, సాధారణమయినట్టి వేడినీళ్లుపోసి బిడ్డను ఈ నీళ్లలో కూర్చుండ బెట్టి నబ్బరుద్ది గంగాళములోని ఆ నీళ్లలోనే శిశువును బాగా కడిగిపైనుంచి ఒక చెంబెడునీళ్లుపోసి, బయటికిదీసి బాగా తుడిచి బట్టలువేసి పరుండబెట్టవలయును,

బాగా బలముగలవారగు శిశువులకొరకు ఇదంతయు అవసరములేదు. దుర్బలులుగా నుండునట్టి బిడ్డలకొరకే ఇంతయోచన. సాధారణమైనట్టి 'జలుబు' నుగురించి ఇంతపెద్దగా చెప్పడము పిచ్చితనముగా తోచవచ్చును. ఏడునెలలకు పుట్టిన వారిని కాని ఏదోయొక కారణముచేత రోగిష్టులుగా నుండువారిని కాని, లేక దుర్బలులుగా నుండునట్టి శిశువులనుగాని పెంచుటలో ఇట్టి పొరబాట్లనేకములు జరుగుచుండును. అందువలన వారి యారోగ్యము చెడిపోయి కొన్ని సమయములందు విచారపడుటకు కారణమగును.

౯. మశూచికము. (అమ్మవారు)

అమ్మవారు, పెద్దమ్మవారనియు (Small Pox), ఆటలమ్మనియు (Chicken Pox) తట్టమ్మవారనియు (measles), మూడిధములుగాయుండును. ఆటలమ్మ సాధారణముగా జరిగిపోవును. అమ్మవారును, వేపపువ్వునియు నూకలమ్మనియుకూడా చెప్పవచ్చును. ఈ మూడు చాలామట్టుకు ఒకరినుంచి ఒకరికి వచ్చుచుండు తుమ్మలు, ముక్కుకారుట, జ్వరము వీటితో, తట్టు, ఒంటిపై దగసాలలాగున లేచును. ఈ అమ్మవారుకు, 3 దినములుకాక 7 దినములుకాని చాలా జ్వరము వచ్చును. టీకాలు తీసుకొనిన పక్షమందు అంత దీర్ఘముగా రానేరదు. ఒకవేళ వచ్చిన ప్రాణభయముండదు. కొన్ని సమయములందు, తట్టుపోసిన బిడ్డకు, బ్రాంకొనిమోనియా, నిమోనియా వచ్చుచుండును. టీకాలు తీసియున్నప్పుడు, తట్టు పోసెనేని చాలా జాగ్రత్తగా యుండువలెను, జలుబుకు దగ్గుకు మొదటినుండే మందు ఇచ్చుట

వల్లన, బిడ్డలు బాగ అగుదురు. అమ్మవారు పోసినవారికి, మందు లివ్వకూడదని అనేకులు తలచెదరు; అయితే, ఇది, సరికాదు. మందు ఇచ్చుటవలన, సప్తమేమియును లేదు. జ్వరము విశేషముగా యుండుటవలన, ఈడ్పు (Convulsions), వచ్చుట సంభవము. జలుబు, దగ్గు ఉండేనేని, బ్రాంకొనిమోనియా కాని, నిమోనియా కాని అగుట సంభవము. ఇదంతయు అమ్మవారు చేష్టయని తలచి ఊరకుండకూడదు. జ్వరము హెచ్చకుండను, ఈడ్పు రాకుండను, నిమోనియా రాకుండను ఉపాయములున్నవి. వాటిని చేసినట్లయిన, బిడ్డలకు భయములేదు. పెద్దమ్మవారైనను, ఆటలమ్మయినను, తట్టయినను, దానిదానికి తగినమందులిచ్చి, బిడ్డలకు ప్రతి దినము రెండు మూడు సార్లు కాలప్రవర్తియగునటుల జేయుట వలన అనేకులు బ్రతీకియున్నారు. అజ్ఞానముచేతను, అజాగ్రతచేతను, మందు లివ్వకూడదను పిచ్చినమ్మకముచేతను చాలా మంది బిడ్డలు చనిపోయినారు. కాబట్టి, ఇకమీదట ఈవిషయమై మీరు జాగ్రత తీసుకొనవలెను.

(a) జ్వరము ౧౦౧ డిగ్రీకి రాగానే, కాఫి త్రాగుట కుపయోగించునట్టి కప్పుకు సగము చల్లనీళ్లు తీసుకొని, యూడికలోక (Eau-de-cologne) అనుదానిని, ౪ చిన్నచెంచాలనిండా కప్పులోని నీళ్లలో వేయవలెను. మల్లు బట్ట చలువచేసినది, ౬ వేళ్లంత వెడల్పు, ఇట్టిగుడ్డను తీసికొని ఆ మందు నీళ్లలోతడిపి నీళ్లు పిండివేసి ఆ గుడ్డను బిడ్డయొక్క నొసలుమీద వేయవలెను. ఇట్టిదే ఇంకొకచిన్నగుడ్డను తీసుకొని నొసటిమీది గుడ్డ ఎంపిపోకుండా కప్పులోని నీళ్లలో అద్ది కొద్ది కొద్దిగా ఆ మందు నీళ్లు వేయుచుండవలయును. ఇందువలన, జ్వరము ౧౦౪, ౧౦౫టికి ఎక్కదు. జ్వరము ౧౦౪, ౧౦౫ డిగ్రీలు ఉన్నప్పుడు పైన జెప్పినట్లు యూడిక

లోన్ నీళ్లలో గుడ్డతడిపి వేయుటవలన, ఒక ఘంటకాలములో ఒకటి రెండు డిగ్రీలు జ్వరము తగ్గుట అనుభవమైనది. కొంచము జ్వరమురాగానే, ఆరంభమందే నొసటిమీద తడిగుడ్డవేయుట వలన జ్వరము ఎక్కువకాదు; కొంచమెక్కువైనను గంగి డిగ్రీకి పోవుటయు దానినుంచి పసిబిడ్డలకు ఈడ్పు నీళ్లుటయు కానేరదు ఒకప్పుడు, ౧౦౦, ౧౦౫ డిగ్రీ జ్వరమువచ్చేసేసి, చేతిరుమాలులా గున ఒక చుట్ట గుడ్డతీసుకొని 'ఎలోను' నీళ్లలోతడిపి తలనిండా మెడకింద నీళ్లురాకుండ, ఆ బట్ట తలమీద వేయవలెను. నొసటిమీద వేరే బట్ట వేయవలెను. ఈ రెంటిని, జ్వరము తగ్గువరకు, అనగా ౧౦౦ డిగ్రీలకు వచ్చువరకు తలమీదిగుడ్డ, నొసటిమీది గుడ్డ తడుపుచునేయున్న యెడల, చాలామట్టుకు జ్వరము ఎక్కువకాదు. ఈ రీతిగా జ్వరము తగ్గుట కుపాయము వేయవలెను. కొన్ని సమయములందు, ఈ యుపాయమువలన జ్వరము తగ్గకపోయినను, తలమీద నొసటిమీద గుడ్డయు సదా ౨౪ ఘంటలు (రాత్రిపగలు) తడిగా యుంచుట వలన, జ్వరము ఇంకా ఎక్కువకాక పోవును. మరియు ఈడ్పురాకయుండును. తలకింద ఒక తెల్లదోతి చిన్నగామడిచి, పరుపు తడవకుండా వేయవలెను. జ్వరము దిగుటకు డాక్టరువద్దనుంచి మందు తెచ్చి ఇవ్వవలెను. జ్వరము ౧౦౪, ౧౦౫ డిగ్రీలు, ఉన్న యెడల, బరఫు తెప్పించి (Ice) దానిని ఐసుబ్యాగులో వేసి, తలమీద ఒక చుట్టవట్ట వేసి దానిమీదనుంచి ఈ బరఫు చుంచిని త్రిప్పుచునే యుండవలెను. వంతుల చొప్పున బిడ్డవద్ద ఎన్నరైన యొకరు కూర్చొని యుండి బరఫును తలమీదంతయు పెట్టుచుండిన, ఈ డ్వు రానేరదు. జ్వరము చాలావచ్చినప్పుడు, ఈడ్పురాకుండుటకు ఉపాయమేమని, అనేకులు నన్ను ప్రశ్న వేసినందున, ఇంత వివరముగా వ్రాసితిని. ఏకారణముననుంచి జ్వరము చాలావచ్చినను, ఈడ్పు రాకుండజేయుట కిదియే యుపాయము. సాధారణముగా, చంటిబిడ్డల

కు జ్వరము చాలా యున్నప్పుడు, ఈడ్పువచ్చుట సంభవము. కాబట్టి ఎట్టి జ్వరమైనను, పైన జెప్పిన యుపచారమును జేయుటవలన ఈడ్పురాకుండును.

(b) ఇక, కడుపు సాపుగా నుంచుట! కడుపు సాపుగా, అనగా దినమునకు రెండు మూడు సార్లు విరేచనము పనుపురంగుగాను, గట్టిగాను పుచ్చుకొనవలెను. ఇది జ్వరము చెచ్చుటకు చాలాను, ఈడ్పునకుగాని, మలబద్ధమును పుచ్చుకొరజును. కాబట్టి వ్యాధికి కారణము లేవియో వానిని చక్కబెట్టుకొనుట క్షేమకరము. నిద్రలో ఉలికిపడుటయు, కలవరించుటయు, కడుపు సాపుగా నుండుటవలన తగ్గిపోవును. కొన్ని సంవత్సరముల క్రిందట గతించి నట్టి, డాక్టర్. కే. గోపాలరావు. ఎం. బి. సి. ఎమ్. సి. ఎచ్. బి. ఏవియైన చమత్కారపు కేసులున్నది, వాటి విషయమే వారు నాతో చెప్పుచుండుట వాడుక. అదే ప్రకారముగా ఈ క్రింద నేను వ్రాయబోవునట్టి కేసును గురించి, డాక్టరుగారు నాతో చెప్పి యుండిరి.

ఆరు సంవత్సరముల వయస్సుగల పిల్లవాడు, జ్వరము ౧౦౩ డిగ్రీలు, తెలివితేదు. ఇట్టివానిని పర్భణీ దవాఖానకు తీసుకొని పుచ్చిరి. డాక్టరు గోపాలరావుగారు ఆ దవాఖానకు వెళ్ల డాక్టరుగా యుండిరి. వీరా పిల్లవానిని చూచిరి. జ్వరమునకు కారణము తెలియలేదు. షుద్ధ జ్వరము దిగుట కుషాయమును జేయవలయునని తలచిరి. పిల్లవానిని టేబిల్ మీద పరుండ బెట్టిరి. మూడు నాలుగు చెంబుల గోరువెచ్చటి నీళ్లలో ఒంటికి పెట్టుకొనునట్టి మంచి సబ్బును ఆ నీళ్లు తెల్లగాను బురుగుగాను యగువఱకు సబ్బును రెండు చేతులతో రుద్దిరి. తరువాత, ఈ నీళ్లతో ఆ పిల్లవానికి, 'ఇనీమా' యిచ్చిరి. టేబిల్ క్రింద, ఒక బకెటు పెట్టి, ఒక ఘంటకాలము వఱకు ఇనీమా (Enema) యిచ్చిరి. నీళ్లను మెల్ల మెల్లగా

విడుచుచుండిరి. అప్పుడు కడుపులోని మలమంతయు వచ్చి వేసెను. మేజుబల్ల క్రింద బకెటు, మలముతోను, నీళ్లతోను నిండిపోయెను. పిల్లవాని కడుపు కడిగినట్లు శుభ్రముగా అయినది. అప్పుడు, పిల్లవానికి తెలివి వచ్చినది. జ్వరము తగ్గినది. జ్వరము పూర్తిగా దిగిపోవుటకొఱకు మందు ఇచ్చి, వారిని పంపివేసిరి. తరువాత, పిల్లవాడు బాగా ఆయెను.

(౬) మొదటిది, జ్వరము హెచ్చకుండుట, రెండవది, ఈ డ్వురాకయుండుట; మూడవది, వీరికి ఆరోగ్యకరముగు ఆహారము. గనక, ఇప్పుడు, వారి యాహారమును గురించి విచారించెము. తల్లిపాలమీదనే యుండునట్టి చంటిబిడ్డలకు, తల్లిపాలను, బతాయిపండ్ల రసమును, మధ్య మధ్యన పచ్చిద్రాక్ష పండ్లరసమును, టామాటో పండు రసమును ఇవ్వవచ్చును. బజారులో నీసాలలో దొరుకునట్టి పన్నీరు (Rose water) ౧ నీసా తెచ్చి పెట్టుకొని శిశువుయొక్క వయస్సునుపట్టి, రెండు లేక నాలుగు చిన్న చెంచాల రోజ్ వాటర్ తీసుకొని ఒక చిటికెడు కలకండపోడి కలిపి దినమునకు రెండు మూడు సార్లు శిశువునకు త్రాపవలయును. దీనివలన లాభము కలదు. ఒకవేళ పన్నీరు నీసా దొరకనిపక్షమందు, రెండు బొన్నల నీళ్లలో ౧౦ గులాబి పువ్వులు, అద్ద చా చెంచెడు పెద్దసోపుగింజలు వేసి, నిప్పుమీద పెట్టి రెండు పొంగులు రానిచ్చి దానిని వడగట్టి తీసుకొని ఒక మంచి నీసాలో పోసి యుగచవలెను. దీనితోనుంచి కొంచము తీసుకొని, కలకండపోడి చేర్చి శిశువునకు, పైన చెప్పిన ప్రకారము త్రాపవలయును.

తల్లిపాలమీద లేనట్టి బిడ్డలకు, ఆవుపాలు, పండ్లరసమును మాత్రమే ఇవ్వవలెను. ఇంకా వేరేమియు పెట్టకూడదు. తట్టు దిగిపోయిన తరువాతకూడా ఒకటే సారి అన్నము పెట్టకూడదు. రెండు మూడు దినములవఱకు, ఒకసారిబతాయిపండ్ల రసము, ఒక

సారి పాలు, నురీ ద్రాక్షపండ్ల రసము, మధ్యన సంతా పండ్ల రసము ఒక్కొక్కట మార్చుచు ఇచ్చుచుండవలయును. అమ్మవారు దిగగానే, అన్నమునకు బదులుగా, డబ్బోల్ రొట్టె తెచ్చి నిప్పు మీద కాల్చి దానికి ఆదినము తీసినట్టి వెన్న సరిమి ఒకటి రెండు పూటలు ఇవ్వవచ్చును. తరువాత మెత్తటి అన్నము పెరుగుకాని మజ్జిగకాని పోసి పెట్టవలయును. అమ్మవారునుంచి బాగైన తరువాత, ఒక నెలవఱకు, అబిడ్డకు బలమైన యాహారము నిచ్చుచు, తిరిగి మొదటిలాగున యగువఱకు జాగ్రతగా కాపాడవలయును. అట్లుగాక, బిడ్డబాగా కాగానే, బజారులో అగ్గువగా దొరకునట్టి బిస్కోట్లు, లేక ఇంట్లో అందరికొరకు చేసినట్టి ఫలహారములు కాని, అటుకులుకాని, పెట్టకూడదు. శ్రద్ధతో చూడనియెడల బిడ్డ దిన దినము చిక్కిపోవుచు దుర్బలముగా యగును. అమ్మవారునుంచి లేచిన పిల్లలు, క్రమేణ చాలా దుర్బలులై, దగ్గు, జ్వరము, అన్న మరుగకపోవుట, ఒంట్లో జాగ్రత లేకపోవుట, ఏదో యొక చిన్న కారణమునుంచే దేహస్థితి చెడుట మొదలగునట్టివి సంభవించినవి. ఈ బిడ్డ ఎందుకు ఇట్లున్నదని విచారించగా, అమ్మవారైన వృత్తినుంచి ఈలా అయిపోయినది. అని అనేకులు చెప్పుదురు. కనుక, రెండు మూడు నెలల వఱకు జాగ్రతగా కాపాడవలెను.

౧౦. చంటిబిడ్డలకు జ్వరమువచ్చుట.

చంటిబిడ్డలకు, జ్వరము వచ్చుటకు అనేక కారణములు కలవు. అజీర్తిచేతను, కడుపుసాపుగా లేకపోవుటచేతను, మలబద్ధము చేతను, జలుబుచేతను, అమ్మవారుచేతను, రక్తవిరేచనములు బంకవిరేచనములచేతను, పండ్లువచ్చుటచేతను మొదలగు నిట్టి అనేక కారణములచేత, చంటిబిడ్డలకు జ్వరమువచ్చును. జ్వరమువచ్చుటకు కారణమును తెలిసికొని, ఆ కారణమును దూరముచేయుటకు ప్రయత్నముచేయుట ముఖ్యమైనదైనను, ప్రస్తుతము, జ్వరమును

౧౦౩, ౧౦౪ డీక్రీలకు, పోకుండునటుల జేయుట అత్యవశ్యకము. కాబట్టి, ఏకారణమునుంచి జ్వరమువచ్చినను, జ్వరమును హెచ్చుకుండజేయుటలో తప్పేమియులేదు. కారణమేదియైనను, మీరు భయపడక బిడ్డనొసటిమీదను తలమీదను యూడికలో నీళ్లలో గుడ్డతడిపి వేయవలయును. తరువాత, జ్వరమువచ్చుటకు కారణమును కనిపట్టి దానికి యుపచారమును మొదలుపెట్టవలయును. కారణముమీకు తెలియని యెడల డాక్టరుకు చూపించుకొని యిచ్చి చివలెను. మలబద్ధముపల్ల అయ్యెనేని, తియిలపాకు గాడ తాని, నమ్మితునకకాని అననములో పెట్టి విరేచనమగు నటుల జేయవలెను. ఊరిలో అమ్మవారు జోరున్నదా, ఇన్ ఫ్లూయెన్జానా, నిమోనియాయున్నదా యని కొంచమాలోచించి, డాక్టరుచెప్పిన ప్రకారము పరీగాచేయవలెను. మీరుచేయవలసిన జాగ్రతలో అశ్రద్ధగా నుండకూడదు.

౧౧. పండ్లువచ్చుట.

కొందురు బిడ్డలకు, పండ్లువచ్చునప్పుడు ఏజిబ్బునులేక, సులభముగానే జరిగిపోవును. కొందరికి, తల అరకాళ్లు అరచేతులు కొంచమువేడిగాయుండును. కొందరికి, నీళ్లుగా విరేచనములుగాని, లేక విశేషదుర్గంధమును గలిగితెల్లిగా, చాలా చాలా విరేచనములగును, ఈ విరేచనములు, జిగట జిగటగాను, పాలజిడ్డులాగున జిడ్డుకలవిగాను యుండును. జ్వరమువచ్చును. మరికొందరికి, చవరి! గజిక్క! గజి మొగలగునట్టి పుండ్లు ఒంటిమీదలేచును. సాధారణముగా, ఈ పుండ్లు మోకాళ్ల క్రిందనుండి పాదమువరకు యుండు భాగముమీద నేయగును; తరువాత చేతులమీద తలమీద ముఖముమీద యగుచుండును. ఈ రీతిగా, బిడ్డలకు పండ్లువచ్చునప్పుడు కొంతకొంతర కలుగును.

కొద్దిగా జ్వరము వచ్చుచుండిన, 'యూక్విన్' (Euquinine) ౧ గ్రేను, దినమునకు ౩, ౪, సార్లు చనుపాలలో కాని లేక ఆవుపాలలో కాని కలిపి పోసి నట్లయిన జ్వరము తగ్గిపోవును.

నీలివిరేచనములు (Diarrhea) అగుచుండిన, వోమ కొంచము తీసుకొని, కొంచము నీళ్లుపోసి కొద్దిగానూరి ఆముద్దను ఒక చలవగుడ్డతో వడగట్టితీసుకొని, ఒక చాచెంచానిండా ఈ రసము, ౪ చొంచాల ఆవుపాలు కలిపి దినమునకు ౩ సార్లు బిడ్డకుత్రాపవలెను. మరియు, సున్నపుమీడి తేటనీళ్లను స్వచ్ఛమైన యొక దొడ్డుబట్టతో కలాయించేసినట్టి గిన్నెలో వడగట్టి దీనిని రెండు చాచెంచాల నిండా తీసికొని, దానికి ౬ చాచెంచాల ఆవుపాలు కొంచము చక్కెర కలిపి, ఉదయమునంచి రాత్రివరకు నాలుగు, అయిదు సార్లు బిడ్డకుపోయుట వలన నీళ్ల విరేచనములు, తెల్లగా, జిగటగా, జిడ్డుగానుయుండునట్టి విరేచనములు తక్కువగును. డాక్టరుచేతమందు ఇప్పించుచు ఇవికూడా పోసినట్లయిన త్వరగా తక్కువగును. ఈ విరేచనములవలన- బిడ్డత్వరగా చిక్కిపోయి దుర్బలముగోయగును. కాబట్టి- చేతనై నంత తర్వాత బిడ్డనుబాగా చేసుకొనవలయును. పండ్లువచ్చునప్పుడు భేదులను నిలుపకూడదని తలచరాదు. నీళ్ల విరేచనములను త్వరగా నిలుపవలయును. విరేచనములను నిలుపుటకొరకు మీరు నల్లమందువాడకూడదు. డోవర్స్ పౌడరు, (Dover's Powder), బిడ్డ ౬ మాసములపైగా యుండినట్లయిన, ఒక గ్రేను (Grain) లో ౪ భాగములు చేసి దినమునకు ౩ పొట్లములు పాలలో కలిపి ఇచ్చిన భేదులు త్వరలో కట్టును. ఈ భేదులవల్ల బిడ్డలు త్వరలో చాలా దుర్బలులుగగుదురు. బార్లి గంజి పాలు చక్కెర వేసి ఇవ్వవలెను.

ఇక పుండ్లు! దీని విషయమై, మొదటిది. — ఆహారము విషయమై జాగ్రతగానుండుట; రెండవది. — పుండ్లయినట్టి భాగమును దినమునకు 3 సార్లు స్వచ్ఛముగా కడుగుట; ఇట్లు చేయుట వలన పుండ్లు త్వరగా బాగును. అట్లుగాక, ఆపుండ్లను బాగా కడుగక పోవుటచేత, దాని, రసి, మరియుక వోట అంటి అచ్చటకూడా పుండ్లుగును. ఆపుండ్లు నవపెట్టినప్పుడు బిడ్డగోకు కొనెనేని పుండ్లనీరువేళ్లకంటి, అది చేతులకు ముఖమునకు అంటి ఈ రీతిగా ఒళ్లింతయు పుండ్లు అగును. గనుక, పుండ్లుకాగానే దినమునకు రెండు మూడు సార్లు కడిగి మొలామపెట్టినట్లయిన- ఇంకా ఎక్కువకాక ఈ పుండ్లైత్యరలో బాగును.

(a) ఆహారము: అన్నము, తియ్యపప్పు. చారు- మధ్యగ-పాలు- నెయ్యి. ఇవిపెట్టవచ్చును. గోలింఛిన పదార్థము లేవియు పెట్టగూడదు. మధ్యాహ్నము పాలు- పండ్లరసము ఇవ్వవలెను. పెప్పరమెంట్లు బిస్కోట్లు మొదలగునవియు పెట్టగూడదు. డబల్ రొట్టె కాల్చివెన్న పెట్టిఇవ్వవచ్చును. మురుమురాలు- పడ్లపేలాలు ఇవ్వవచ్చు.

ఆహారములో అపధ్యముజరిగెనేని పుండ్లుచీముపోసి. పోట్లు- దురదయగును.

(b) పుండ్లైన వారికి, రెండు మూడు సార్లు ప్రవర్తి అగు చుండవలయును. ప్రతిదినముప్రొద్దున ఒక చా చెంచెడు ఆరోగ్యనూనె (తయారుచేసిన ఆముదము) పుండ్లుపూర్తిగా పోవునరకు ఇచ్చుచుండిన పుండ్లు ఎక్కువ కాక, ఉన్నట్టివి గూడా వాడును. మబ్బవేసినను, వర్షము కురియుచుండినను ఈ ఆరోగ్యనూనె ఇచ్చుటవలన నష్టము లేదు. మామూలు ఆముదము నిచ్చుటకు అనుమానపడునట్లు, ఈ నూనెకు భయపడనక్కర లేదు.

(c) ఇక పుండ్లు కడుగు పద్ధతి. అనేకులకు పుండ్లు స్వచ్ఛముగా కడుగరాదు. ఒక తెల్లబట్ట వేడినీళ్లలో తడిపి, దానికి, ఒంటికి పెట్టుకొను సబ్బును బాగా రాచి దానితో పుండ్లను మెల్లగా రుద్దికడిగినట్లయిన, ఆ పుండ్లనుంచి ఒకవిధమైన జిగటనీళ్లు వచ్చును. ఈనీరు దుర్గంధముగా యుండును. రెండవసారి, మొదట తీసుకున్నట్టి గుడ్డ పారవేసి ఇంకొక చిన్నతునకను తీసుకొని దానికి బాగా సబ్బు రాచి మరియొక సారి నీళ్లుపోసుకుంటూ ఆ దుర్గంధము పోవునట్లు కడుగవలెను. తరువాత, వేపాకుకషాయమును తయారుచేసి పెట్టుకొని దానిని ఆ పుండ్ల మీదనుంచి పోయవలెను. పుండ్లు విశేషముగా యున్న, ఈ ప్రకారముగా దినములో రెండు మూడు సార్లు కడుగుటమంచిది. అనేకులు ఈ పుండ్లతో, ౬ మాసములు, ఒక సంవత్సరమువరకు కూడా కష్టపడుచుందురు. వేపాకుకషాయముతో కడిగిన తరువాత, జంక్ పౌడరు కాని, జాంబక్ కాని, బోరిక్ పౌడరు కాని, వేరేదైన మొలామకాని పెట్టవలెను. విసుకులేకుండా, ఇట్లు కొన్ని దినములు కష్టపడినట్లయిన ఎనిమిది పది దినములలోగా ఈ పుండ్లు ఎండిపోవును.

నీళ్ల విశేషనములను త్వరగా నిలుపవలయును. డోవర్సు పౌడరు (Dover's Powder), బిడ్డ ౬ మాసములపై గాయండినట్లయిన, ఒక గ్రేను (Grain) లో ౪ భాగములు చేసి దినమునకు ౩ పొట్లములు పాలలో కలిపి ఇచ్చిన భేదులు త్వరలో కట్టను. ఈ భేదులవల్ల బిడ్డలు త్వరలో చాలా దుర్బలులగుదురు. బార్లి గంజిపాలు చక్కెర వేసి ఇవ్వవలెను.

౧౨ బంకవిశేషనములు, రక్తవిశేషనములు.

బంకవిశేషనములవల్లను రక్తవిశేషనములవల్లను బిడ్డలకు బహుశీఘ్రముగా బలము తగ్గిపోవును. వాటినుంచి చాలా చిక్కిపోయెదరు. మొదలు ఆరోగ్య నూనె ౧ చా చెంచా నిండా ఇవ్వ

వలెను. ౪ చెంచాలనిండా గసాలు, ఒక చెంచెడు మంచి జీలకర్ర
 ఈ రెండు నీళ్లుపోసి సన్నగా నూరి, ఆ ముద్దకు రెండు బొన్నల
 నీళ్లుపోసి చేతితోబాగా కలిపి కొంత సేపు అట్లేయుంచవలెను. ఈ
 గిన్నె కొంచము వంకరగా పెట్టుటవలన గసాల పాలుమీదికి తేలి
 యుండును. ఈ పాలను ఒకకలాయి గిన్నెలో వడగట్టి పెట్టుకొని,
 దానికి కొంచము కలకండ చేర్చవలెను. బిడ్డయొక్క వయస్సును
 బట్టి పూటకు రెండునుంచి నాలుగు చాచెంచాలు, దినమునకు
 ౩ సార్లు బిడ్డకు త్రాపవలెను. మరియు, సబ్బు బియ్యముకొద్దిగా
 తీసుకొని నీళ్లలాగున గంజిచేసి దానిని తెల్లగుడ్డతో వడగట్టి దాన్ని
 పాలు చక్కెరచేర్చి, బిడ్డకు దినమునకు ౩ సార్లు త్రాపవలెను.
 గసాలపాలు, సబ్బు బియ్యపుగంజి విరేచనములు తక్కువగు వర
 కు ఇచ్చుచుండవలయును. డాక్టరువద్దనుండు ఇప్పించుచు పైన
 జెప్పిన ప్రకారము చేసినట్లయిన బంకవిరేచనములు మరియు రక్త
 విరేచనములు బాగుగును. కొందరు బిడ్డలకు రక్తవిరేచనములు
 విశేషముగానై, విరేచనమగునప్పుడు ఆసనమునుంచి (Rectem)
 పేగు బయటికివచ్చి బిడ్డకుచాలా తొందరయగును. రక్త భేదులను
 త్వరగా నిలుపకపోవుట వలన ఇట్లగును. పేగు బయటికివచ్చుచుం
 డినప్పుడు చేయుఉపచారము. — కలబ, దమట్టదొడ్డుదిగా చూచి
 తెచ్చి దానిమీదిపొట్టు తీసిలోపలి గువ్వమును పెద్దతునకలు
 రెండు మూడు తీసుకొని, ఒక అరటి ఆకునకాని లేక తమలపాకు
 కాని దీసుకొని దానిమీద కలబంద యొక్క గువ్వపుతునకలను
 బెట్టి దీనిని ఆసనము మీదపెట్టి కట్టవలెను. నడుముకుయొక నాడా
 కట్టి తెల్లగుడ్డగోచి పెట్టినట్లయిన అదిజరగక ఆసనము మీద నే
 సరీగాయండును. విరేచనమునకు పోవునప్పుడు దీనిని తీసి, దుమ్ము
 పడకుండునటుల ఒక కాకితమును దానిమీదకప్పిపెట్టి, విరేచన
 మయినపిదప మరీకట్టవలెను. ప్రొద్దునఒకసారి, రాత్రిఒకసారి, ఈ

కట్టుకట్టవలెను. సాయంకాలము క్రొత్త కట్టు తయారు చేసుకొని పాతకట్టును తీసిపారవేసి దీనిని కట్టవలెను. ఇట్లు మూడుదినలు లేక ౫ దినములు ఈ కట్టు కట్టుటవలన బయటవచ్చుచుండినట్టి పేగు వాడిపోయి చిన్నదై లోపలికిపోవును. కడుపునొప్పివల్ల ముక్కుట చేత పేగు బయటికివచ్చుచుండును.

౧౩ కండ్లు వచ్చుట

కండ్లు వచ్చినవారి వద్దకి పోవుటవలన కండ్లు వచ్చుటకలదు. కండ్లునొప్పి, కక్కువాయుదగ్గు, అమ్మవారు ఇవి ఒకరినొకరి మది యొకరికి వచ్చునట్టివి, కాబట్టి ఇవి (Infections Diseases) అంటు వ్యాధులు అనబడును. చేతనై నంతవరకు పై వ్యాధులు వచ్చినవారివద్దకి బిడ్డలను పోనివ్వరాదు. ఇంటిలోనే ఒకరికి వచ్చి నప్పుడు, చంటి బిడ్డలను చాలాజాగ్రత్తగా కాపాడవలయును. అనుకూలమైనట్లయిన, కండ్లునొప్పి, కక్కువాయుదగ్గు, అమ్మ వారు, గజ్జపుండ్లు మొదలైనట్టి వాటిని కలిగియున్నట్టివారినుండి పసిబిడ్డలను తీసుకొని ఎచ్చటనైనను దూరముగా యుండుట మంచిది.

బిడ్డలకు కండ్లురాగానే, రెండుచిన్నచెంచాల (చాచెంచా) ఆరోగ్యసూనె మొట్టమొదట ఇవ్వవలెక. తరువాత కండ్లుబాగ గు వరకు దినము ఒకచిన్న చెంచెడు ఆరోగ్యసూనె ఇచ్చుచుండ వలయును.

కండ్లు వచ్చినట్టి బిడ్డలను చూడగా వారికండ్లు కడగటమే లేదు, ఎప్పుడు చూచినను కండ్లు పుశులతోనిండియుండును. చేతి తో కాని లేక ఏబట్టదొరికితే ఆబట్టతో తుడిచి ఎక్కడంటె అక్కడ పారవేసెదరు. వేరేఇతర బిడ్డలు దానిని తీసుకొని వారి ముఖమున, కండ్లను తుడుచుకొనెదరు. అందువలన వారికి కూడా కండ్లు వచ్చును. ఒక కలాయిగిన్నెలో కొంచము వేడినీళ్లు

తీసుకొని దానిలో కొంచము బోరిక్ పౌడరు, (Boric Powder) వేసి స్వచ్ఛమైన యొక తెల్లగుడ్డ తీసుకొని ఆ వేడినీళ్లలో అద్ది కొంతసేపు కండ్లు కాపవలెను. ఈ రీతిగా ప్రొద్దున మధ్యాహ్నము రాత్రి మూడు సార్లు కాపవలెను. అటుపిమ్మట కండ్లకు మందు పెట్టవలెను. తెల్లటి మల్లుగుడ్డలు రెండు తీసుకొని పసుపునీళ్లలో అద్ది ఆగుడ్డలతో కండ్లు తుడుస్తూయుండవలెను. ప్రతిదినము ఈ పసుపుగుడ్డలను కొంచముశనగపిండివేసి ప్రొద్దున సాయంత్రము స్వచ్ఛముగా ఉతికివేయవలెను. అన్ని విధములగు పుండ్లకును, కండ్లనొప్పికిని స్వచ్ఛతయేచాలా ముఖ్యమైనది. కలబంద మట్టలోనిగువ్వము యొక్క రసమును రెండు చుక్కలు కండ్లలో పిండవలెను. వ్యాసలిక్ కొంచము తీసుకొని దానిలోకొంచము బోరిక్ పౌడరును కలిపి ఈ మొలామను కాటుక లాగునకండ్లకు అంటించవలెను. కండ్లు చాలానొప్పిగాయున్నట్లయిన ఒక పంచ పాత్రెడు నీళ్లలో ర, గి, గసాలకాయలనువేసి నివ్వుమీద పెట్టి ఆ నీళ్లు బాగా ఎర్రగాఅగువరకు ఉడకనిచ్చి, తరువాత చలవ గుడ్డ ఆ నీళ్లలో అద్ది కండ్లు కాపినట్లయిన నొప్పి తక్కువగును.

౧౪ బాలెంతకు పాలు హెచ్చుటకు.

బాలెంతబాగాబలముకలదిగాయుండి, పాలులేని పక్షమందు ప్రసవించినప్పటినుంచే దినమునకు ఒకశేరు ఆవుపాలుకాని లేక బ్రెపాలుకాని త్రాగుచుండిన, బిడ్డకు పాలుదొరుకును. పాలవలన పాలు హెచ్చును కాని వట్టిపలహారములు తినుటవలన పాలులేనివారికి పాలు ఎక్కువకావు. ఆవుపాలేతాగవలెనని కాదు, బ్రెపాలవలన చెరువులేదు. ఒకశేరు బ్రెపాలకు పావు శేరు నీళ్లుపోసి మీగడ కట్టకుండా చెంచాతో కలుపుచు కాగిన

పిదపదించుకొని ఆ పాలమీద ఒక మూత పెట్టుటవలన చల్లారిన తరువాత కూడా మిగడకట్టదు. ఈ పాలు ఒక పెద్దపంచెపాత్ర నిండా ప్రొద్దున, మధ్యాహ్నం, రాత్రి పరుండునప్పుడు త్రాగ వలెను.

మంచిపత్తిగింజలను తీసుకొని కాఫి గింజలను వేయించు నట్లు వేయించి పొడిచేసి పెట్టుకొని, ఒక పెద్దచెంచెడు పొడి బాగా వేడిగాయుండు పాలలోవేయవలెను. అయిదునిమిషముల తరువాత జాలితోవడిగట్టి చక్కెరవేసి దినమురెండుపూటలు త్రాగుటవలన పాలుహెచ్చును.

రెండువెల్లిగడ్డలు ఉడుకుబూడిదలో పొయ్యిలోపెట్టి, అవి ఉడికిన తరువాత తీసుకొని వాలించి వాటికి పాపుశేరు పాలు పోసి తగినంత చక్కెరవేసి పొయ్యిమీదపెట్టి ఉడికించి పరమాన్నము లాగున చేసుకొని త్రాగినట్లయిన పాలువిశేషమగును.

బాలురయొక్క గాని బాలికలయొక్కగాని దేహదార్ధ్యత వారు చిన్నదాడు త్రాగిన పాలనవలన బించియుండును కాబట్టి తల్లిపాలు తరువాత ఆవుపాలు ఇవ్వవలెను.

౧౫ బిడ్డలకు పాలు విడిపించు సమయము

బిడ్డలకుతల్లి పాలుఎప్పుడు విడిపించ వలయును? వారికి తల్లి పాలు ఎన్నిదినముల వరకు అవశ్యముగానుండును?

నిజముగాఅవసరమున్నది ఒకసంవత్సరమువరకే. ఆనేకులు (౨)సంవత్సర ములవరకు (౩)సంవత్సరముల వరకు (౪)సంవత్సర ముల వరకును బిడ్డలకు పాలిచ్చు చుందురు. ఇదికేవలము పిచ్చి తనము, ఆన్నము పలహారములు మిఠాయి మొదలగునవితిను చుండగా పాలిచ్చుట ఎంతవెర్రి తనము. బిడ్డకు ఒక సంవత్సరమగు వరకు మాత్రమే పాలిచ్చుట మాత్రా శిశువులకిడ్డరికి ఆరోగ్యకర

ము. సంవత్సరము కాగానే పాలు ఇచ్చుట మానివేయ వలెను. అ
యితే ఒక లేసారి పాలుమరిపించుట కష్టముగాన పండ్రెండవ నెల
నుంచే మెల్ల మెల్ల గా పాలుమరిపించుటకు ప్రయత్నము చేయవలెను.
ఈరీతిగా మొదలు పెట్టి బిడ్డలకు (౧౨) నెలలు అగులోపలనే పా
లు బొత్తిగామాన్పించ వలయును. ఒకవేళ ఏదియైన వ్యాధిచేత
బిడ్డలయొక్క దేహము అస్వస్థముగా నుండిన యెడల రెండు సంవ
త్సరములకు మాన్పించే తీరవలెను. బిడ్డలు పాలుమరచుట కొంత
కష్టముగా నుండును. అయితే దానికి తగి నట్లు వ్యవస్థచేసికొనిన
పక్షమందు బిడ్డలు మెల్లమెల్లగా పాలు త్రాగుటవదలి పెట్టెదను.
తల్లిపాలకు బదులుగా ఆవుపాలు అలవాటు చేయ వలెను. ముక్కు
చెంబుకు రబ్బరు పెట్టి దానితో పాలుత్రాపుట అనుకూల ముగా
నుండును. బిడ్డ సంవత్సరము అయిన పిమ్మట అప్పుడు రబ్బరుని
పిల్ ను అలవాటు చేయవలయుననిన కొందరు బిడ్డలకు రబ్బరువాస
న ఇష్టముకాదు కనుక బిడ్డకు ౯ మాసములు కాగానే లేక అం
తకు పూర్వము కాని దినములో ఒకటికి రెండు సార్లు రబ్బరు పె
ట్టినముక్కుచెంబుతో పాలుత్రాపుటకు అలవాటు చేయవలెను.
అప్పుడు బిడ్డలకు ఒకసంవత్సరమైనపిదప పగలంతయు ఆవుపాలే ఇ
చ్చుచు రాత్రిమాత్రము ఒకటి రెండు సార్లు తల్లి పాలి చ్చుచు మెల్ల
మెల్లగా అదికూడా విడిపించ వలెను. బిడ్డలకు బుద్ధి తెలిసినట్లెల్ల
తల్లిపాలుమాగట చాలాకష్టమగును. కొయినా పెట్టినను, వేప కు
రసము పెట్టినను ముసాంబరము అరగదీసివెట్టినను, కొందరు బిడ్డలు
అట్లే పాలుత్రాగెదరు. కొందరు, నీళ్లు తెచ్చి చేదుతుడిచి వేసి
మరీ పాలు త్రాగెదరు, కాబట్టి, బిడ్డలకు ఇంత
తెలివిరాకముననే పాలుమాన్పించవలెను. ఎన్నిడపాయములు
చేసినను బిడ్డపాలుమరవదని కొందరు చెప్పెదరు. నాకు పాలు

చాలాఉన్నవి, పిల్లవాడు తాగనీ అని ఇంకా ఇస్తూయున్నాను అని ఒకరు, అన్నముసరిగా తినడు అందుకు ఇంకా పాలిస్తూయున్నానని ఒకరు ఇట్లు చెప్పచుందురు. పిల్లవానికి 3, 4, సంవత్సరములవయస్సైనను ఇంకా ఆ బిడ్డకు తల్లి పాలిచ్చుచునే యుండును. ఇంతకాలము పాలిచ్చుటవలన బిడ్డయొక్క బుద్ధిమంధమై పోవును; తల్లినిస్త్రాణ హెచ్చగును, గనుక బిడ్డకు తొమ్మిదవనెలలోనే ఆవుపాలు అలవాటు చేయుట మంచిది.

౧౬. ఎత్తైన స్థలమునంచి పడి మూర్ఛపోవుట.

చిన్న బిడ్డలకొన్ని సమయములందు తొట్టె, మంచము, ఎత్తైన గొట్టె, కిటికీ, మేజుబల్ల, కుర్చీ మొదలైనవాటి మీదనుంచి పడి మూర్ఛపోయెదరు. అప్పుడు యేమిచేయవలయునో తెలియ నలసిన, కొందరు బిడ్డలకుతలకు చాలా దెబ్బతాకి ప్రమాదము లై నవి.

బిడ్డపడగానే, కూజాలోనికాని లేక కుండలోనివికాని చల్ల టినీళ్లు తెచ్చి మొదట తలమీద పోయవలెను. సాధారణముగా దెబ్బతాకి మూర్ఛరాక పోయిన, ఒకసారి నీళ్లుపోసినచాలును. కాని, ఒకవేళ మూర్ఛపోయి నట్లయిన తెలివి వచ్చువరకు తలమీద నీళ్లుపోయుచు ముఖముమీదకూడా నీళ్లు చల్లుచుండవలెను. ఇట్లు చేయుటవలన, చాలా మట్టుకు తెలివివచ్చును. తరువాత, తడి నీళ్లు బట్టలు బడలాయించి నేరే బట్టలు వేసి బిడ్డను పరుపుమీద పడవెట్టి ఒండ్రుమీద వెచ్చగా కప్పవలెను. మూర్ఛపోక, బిడ్డకు దెబ్బమాత్రము బాగా తాకినట్లయిన, తలకు, తడిగుడ్డ ఒకటి కెండు ఘంటలవరకు చుట్టియే యుంచవలయును. పూర్వములాగు ను బిడ్డబాగా హుషారుగా కనబడినట్లయిన, అప్పుడు ఆ తడిగుడ్డ తీసివేయవచ్చును.

ఒకవేళ, పడగానే మూర్ఛపోయి, నీళ్లు చల్లినను తెలివి రాకపోయేనేని, బిడ్డవద్ద ఒకరు కూర్చొనియుండి, తలమీదంతయు తడిగుడ్డచుట్టి దానిమీద బరఫుచంచీగాని లేక వట్టిబరఫుతునకలు కాని తలమీద త్రిప్పుచునే యుండవలయును. తలమీదినీళ్లు మెడక్రిందికి వీపుక్రిందికి పోయి బిడ్డయొక్క బట్టలు తడవకుండునటుల తలక్రింద పెద్దబట్ట చిన్నగా మడిచిపెట్టి, తల ఎత్తుగా యంచవలెను. బిడ్డలకు తెలివివచ్చి మాట్లాడువరకు పైన చెప్పినప్రకారము చేయుచుండవలెను, తెలివివచ్చి ములిగెనేని, కొంచముపాలు తీసుకొని దానిలో ఒక చిన్నబరఫుతునుక వేసి ఈ పాలను, బిడ్డను లేపకుండా రెండు రెండు చెంచాల పాలు త్రాపవలెను. దెబ్బబాగా తాకినయడల, కొన్ని సమయములందు మూడునాలుగు ఘంటలవఱకు కూడా తెలివిలేకయుండును. అట్టిసమయమందు, పడిన తరువాత అరఘంటసేపు అయినపిదపబిడ్డకు తెలివిరానిపక్షమందు తక్షణమే డాక్టరుకు చూపవలెను. బిడ్డకు దెబ్బతాకి మూర్ఛపోయి, తరువాత తెలివివచ్చినను, దెబ్బతాకిన అర ఘంటలవఱకు తలకుతడిగుడ్డ చుట్టయేయుండవలెను. అప్పుడే మెదడు మరీపూర్వ పుస్థితికివచ్చును,

౧౭ బిడ్డలకు యీడ్చువచ్చుట

Convulsions.

బిడ్డలకు యీడ్చువచ్చుటకు అనేక కారణములు కలవు అయితే సాధారణముగా మలబద్ధముచేతను. జ్వరము చాలా ఎక్కువగా యున్నప్పుడును యీడ్చువచ్చుచుండును. జ్వరములేక యీడ్చువచ్చినట్లయిన, యినీమా ఇవ్వవలెను. అటు పిమ్మట. బిడ్డవయసునుబట్టి కొంచము, శొంఠి సోనాముఖి కొంచము స్టీల్లో వేసి నిప్పుమీదపెట్టి యెర్రగా అయినప్పుడు దించుకొని వడగట్టి దానికి పాలు చెక్కెరవేసి కారము

లేకుండచేసి బిడ్డలకు తాపివట్లయిన జాడించిరెండు మూడువిరేచన ములగును అప్పుడయ్యాడ్పుతగును.

బిడ్డలకు జ్వరము గంకె, గంకె డిగ్రీలు యుండెనేని, యీ డ్పువచ్చు సంభవముకలదు-కనుక చిన్న బిడ్డలకు జ్వరము గంగడి గ్రీలు రాగానే ఒకచీనికప్పులో సగము నీళ్లు తీసుకొని దానికొంచ ము యూడీకలో వేసి ఒక తెల్లగుడ్డ ఈనీళ్లలోతడిపి నొసకిమీది నుంచితలనిండా వేసి, ఈబట్ట ఎండకుండా నీళ్లుపోయుచునేయుండిన ట్లయిన బిడ్డలకుయ్యాడ్పురాకుండును. బిడ్డకు సరీగా ప్రతిదినము రెండుమూడుసార్లు విరేచనములు అగుచున్నవారేదా యనితల్లి చూచుచుండవయును. బిడ్డలకు కాలప్రవర్తి సాపుగా లేనియెడల అనేకజబ్బులు వచ్చుచుండును. చిన్నటిదినము బిడ్డకుప్రవర్తి ఆయినదా అనితల్లి నడిగినప్పుడు ఏమో నాకుజ్ఞాపకము లేదనిజవాబు చెప్పును. పెద్దవారికికూడా మలమూత్రములు సాపుగా లేని యెడల ఏవోజాడ్యములువచ్చును. ఇట్లుండ చిన్న బిడ్డలకు మలమూత్రములు సాపుగా లేనియెడల అనేక విధములగు జబ్బులువచ్చుచుండును

౧౮. సోమిడి Rickets. అనగా బిడ్డలు చిక్కిపోవుట.

కొందరు బిడ్డలుమంచి ఆరోగ్యస్థితియందుండి, అకస్మాత్తుగా పైకి ఏజబ్బు కనిపించకయే దినదినము చిక్కిపోవుచుందురు. పాలుసరిగా త్రాగకపోవుట పాలు సరీగా జీర్ణము కాకపోవుట, విరేచనపురంగు సరీగా లేకపోవుట మొదలగునవి మెల్లమెల్లగా ఒకటి వెరుక యొకటికనిపించును. ఇందువలన బిడ్డక్రమేచిక్కిపోవుచుండును. బలముతక్కువైనకొలది, జీర్ణకోశము తనవనిని చక్కగా చేయజాలక పోవును. అప్పుడు రక్తము దేహమందంతయు ధారాళముగా పారకుండును. ఇందువలన సాధారణముగా

బిడ్డలయందుండునట్టి చురుకుతనము ఈ బిడ్డలయందు లేకయుండును. బిడ్డయొక్క ఈస్థితిని గురించి శ్రద్ధతీసుకొననియెడల, బిడ్డయొక్క కాళ్లుచేతులు సన్ననై కడుపు పెద్దగాయగును.

పైకి జూచుటకు కారణమేమియు కనబడక పోయినను, బిడ్డయొక్క దేహమందిట్టి మార్పు కలుగుటకు ఏదియో కారణముండియే తీరవలెను. మీరు దానిని గమనించక యుండవచ్చును. తల, అరకాళ్లు అరచేతులు కొంచము వేడిగాయుండవచ్చును. ఇట్లు సన్నగా లోపలనే జ్వరము వచ్చుచుండును. కొన్నిదినము లిట్లు జ్వరము వచ్చి తరువాత ఆకలి మందమగుట, పాలుత్రాగుట కిష్టము లేక పోవుట మొదలగునవి కనిపించును. తల, అరకాళ్లు, అరచేతులు వేడిగాయుండుటకు కనిపెట్టి అందుకుపచారము చేయించినయెడల బిడ్డచిక్కి పోయి ఇంతటిస్థితికి రాకయుండును.

మరి కొందరు బిడ్డలు, అమ్మవారు, జలుబు దగ్గు, పండ్లువచ్చునప్పుడగునట్టి భేదములు, జిగట విరేచనములు, రక్తవిరేచనములు, మెలేరియా జ్వరము, మరియువేరే కఠినవ్యాధులు మొదలగునవి వచ్చుటచేత బిడ్డలు చిక్కపోయి దుర్బలులుగా నగుదురు. మామూలి జబ్బులచేత చాలా కాలమువరకు కాయలాగా యుండుటచేతను, నిమోనియా, బ్రాంకొనిమోనియా, టయఫాయిడ్ జ్వరము మొదలగు కఠినవ్యాధుల పాలబడి అవృష్టవశాత్తు బాగాన పిదప ఆ బిడ్డలు చాలా దుర్బలులుగా యుందురు. ఇట్టివారిని కాపాడుటకు తల్లులకు తెలియనందున, ఈ బిడ్డలు దిన దినము చిక్కి పోవుచుందురు. కొందరికి పిత్తకోశము (Liver) కాని, బల్ల (Spleen) కాని పెద్దదగును. కొందరికి అన్నాశయము (Stomach) చాలా దుర్బలముగా నైపోయి తనపని చేయలేకపోవును. అందువలన కడుపు పెద్దదగుచుండును. దేహమునకు పోషణ సరీగా జరుగకపోవుటచేత కాళ్లు చేతులు సన్నగా యగుచుండును. బిడ్డయొక్క

ముఖముమీద తేజస్సు : లేకయుండును. ఇట్టి కెనులకు తల్లి దండ్రులు కనిపెట్టి, బిడ్డ ఎందుచేత చిక్కిపోవుచున్నాడని యోచించి తక్షణమే డాక్టరువద్దకి తీసుకొనిపోయి ఉపచారముచేయుటలో చాలా శ్రద్ధ వహించవలయును. లేనియెడల బిడ్డ చేతికివచ్చుట చాలా కష్టమగును.

బిడ్డకు కసరుఅయినదని, బయటఅయినట్టివారి నీడ పడినదని యేవో కొన్ని విచ్చిఅనుమానములు పెట్టుకొని అజాగ్రతగా యుందురు. భర్త తన పనులలోను, భార్య ఇంటిపనులలోను ముగ్గులైయుండి బిడ్డను గురించి విచారణమే చేయరు. బిడ్డ ఈ రీతిగా చిక్కిపోవుట ప్రమాదమైనదని పీరికి తెలియనందున ఇట్లజాగ్రతగా యుందురు. బిడ్డది ఆశ లేదని చెప్పినప్పుడు, మేనుచిన్నవాండ్రము! మాకేమి అనుభవము; యోచన చెప్పటకు పెద్దవారెవరు లేకపోయిరి;" అని ఆనీకులు విచారపడి యున్నారు. అందుకు, ఈ విషయమై చేతనెంత వివరముగా తెలుపబోవుచున్నాను.

అకస్మాత్తుగా కాని, కఠినవ్యాధులనుంచి బాగై నపిదపకాని, మామూలి జాడ్యములచేత దీర్ఘకాలము జబ్బుగా యుండుట చేత కాని బిడ్డలు చిక్కిపోవుచుండిరేని డాక్టరుకు చూపించి, అతడు చెప్పినట్లు శ్రద్ధతో చేయవలెను. చిన్న చిన్న జబ్బులచేత బిడ్డలు చాలా దినములవరకు కాయలగా యుండిరేని, దేహము దుర్బలమైపోవును. అప్పుడు దేహమందలి అవయవములు అనగా— ౧. గుండె, ౨. ఊపిరితిక్తులు, ౩. కడుపు, ౪. పేగులు, ౫. పిత్తకోశము, ౬. బల్ల, ౭. మూత్రకోశములు, ౮. మూత్రాశయము మొదలగునట్టి వన్నియు తన తన నియమితపనిని క్రమముగాను సరిగాను చేయలేక క్రమేణ ఒక్కొక్కటి నిష్క్రియమైపోవును. ఆకలి లేకపోవుట, దీర్ఘముకాకపోవుట, మలబద్ధము, నిద్ర సరిగా

రాకపోవుట, చీదరపడుట, చురుకుదనము లేకపోవుట మొదలగు లక్షణములు కనిపించును. బిడ్డయొక్క ఈస్థితిని మీగుకనిపెట్టి తత్క్షణమే చికిత్స మొదలు పెట్టని యెడల, క్రమేపిబిడ్డ క్షీణించును.

(a) కాబట్టి, ఎప్పుడైతే బిడ్డ ఎప్పటిలాగున లేక చిక్కి పోవుచుండునట్లు మీగు తొచునో, అప్పుడే, “ అల్ట్రావయలెట్ రేస్ ” “Ultra-Violet Rays ” అను ఇలెక్ట్రిక్ చికిత్స (బిజిలీ చికిత్స) వారమునకు రెండుసార్లు చేయించినట్లయిన బిడ్డ బాగుగును.

(b) ఒక చిన్నతొట్టి (Tub) కాని, పెద్ద బగోణికాని, లేక పెద్ద గంగాళముకాని కావలెను. దానిలో సగము వరకు గోగు వెచ్చటి నీళ్లుపోసి, ఆనీళ్లలో (1) పావునర మనము వంటకుపయోగించునట్టి దొడ్డుఉప్పు, (2) గి తులములు నవాసాగరము, (3) 2 తులములు సోరుప్పు, (4) ‘టెంచర్-ఫెర్రై-పర్-క్లోరైడ్’ (Tr. Ferri per Chloride), అను మందును మంచుల పాపు నుంచి తెప్పించుకొని, ఈ మందు. ఒక చా చెంచెడు ఆడప్పు నీళ్లలో వేయవలెను. ఒక గదిలో తలుపులు కిటికీలు అన్నియు మూసివేసి ఇందులో బిడ్డకు తొట్టి స్నానము చేయించవలెను. గాలి ఎంతమాత్రము లోపలికి రాకుండ యుండవలెను. డియారము, బిడ్డకు తుడుచుటకును, వేయుటకును బట్టలు సిద్ధముగా యుంచవలెను. ఇట్లంతయు సిద్ధముగా అయిన పిదప, బిడ్డను ఈ నీళ్లలో కూర్చుండబెట్టి గట్టిగా పట్టుకొని బిడ్డపక్క కుండునట్లు ఏవైన ఆటసామానులు ఆ నీళ్లలోవేసి బిడ్డను ఆడించుచుండవలెను. ఈ ప్రకారముగా మొదటి దినము 1గి నిమిషములవరకు, మూడవ దినము 20 నిమిషములవరకు, అయిదవ దినము 2గి లేక 30 నిమిషముల వరకు తొట్టిలో కూర్చుండ బెట్టి మీచేతితో తొట్టిలోని నీళ్లను బిడ్డ ఒంటిమీద కంతము వరకు పోయించు, తల, కడుపు, కాళ్లు, చేతులు, వెన్నెముక మీదను మీచేతితో

మెల్లగా రుద్దుచుండ వలెను. వేళ అయిన తరువాత, మీతోడ మీద ఒక బట్ట వేసుకొని బిడ్డను తీసుకొని ఈ బట్టతో బిడ్డ ఒళ్లం తయు బాగా కప్పి వేరొక బట్టతో తల తుడవవలెను. ఉప్పు నీళ్ల లో నుంచి బిడ్డను అట్టే తీసుకోవలెను కాని వేరే మంచి నీళ్లు పోయగూడదు. బిడ్డకు ఉతికిన బట్టలు వేసి తరువాత తలుపులు కిటికీలు తీయవలెను. అర్ధఘంట వరకు బిడ్డకు ఆహార మేమియు ఇవ్వకూడదు. తొట్టి స్నానము చేయించుటకు పూర్వము, అనగా ఒక ఘంటలోవల, ఏమియు ఇవ్వకూడదు. బిడ్డకు పాలు ఇచ్చిన తరువాత ఒక ఘంట సేపు అయిన పిదప తొట్టిస్నానమున కంతా సిగ్గుము చేసుకొనుటకు మొదట పెట్టవలెను. పాలు త్రాగించగానే తొట్టిస్నానము చేయించగూడదు. బిడ్డ అన్నము తినుచుండి నట్లయిన, తొట్టిస్నానము చేయించుచున్నంత వరకు పాలు, పండ్లరసము, తొమాటో రసము వీటిమీదనే యుంచవలెను కాని అన్నము కాని వేరే పలహారములు కాని పెట్టకూడదు. రెండు ఘంటలకొక తూరి పాలు, రసము మార్చి మార్చి ఇచ్చుచుండవలెను. ఈ తొట్టి స్నానము రం దినముల వరకు ఇచ్చి నట్లయిన బిడ్డబాగా కుదురును. బిడ్డకు ఒళ్లకొంచము వెచ్చయన్నను తొట్టి స్నానము చేయించుటచేత ఏమియు నష్టములే? లోపల జ్వరమున్న దేమోయని మీరు భయపడకూడదు.

ఒక వేళ బిడ్డచాలా చిక్కిపోయి, విశేష నిస్త్రాణగ పిత్తకోశము (Liver), బల్ల (spleen) పెద్దగా అయినట్లయిన, ఇట్టి స్థితిలో కూడ నైన చెప్పిన ప్రకారము తొట్టి స్నానముః యించుట వలన కొందరు బిడ్డలు బాగా అయినారు. అయితే. ఇట్టి బిడ్డలకు ప్రొద్దున ౧౦ ఘంటలకు, సాయంత్రము ౩ ఘంటలకు ఇట్లు దినమునకు రెండుసార్లు 'టబ్ బాతు' (తొట్టి స్నానము) ఇవ్వవలెను. మరియు, బిడ్డకు స్నానము చేయించునట్టి గదిలోనే ఒక స్నోవు (కాఫిపోయింగ్) లేక భాగ్గుల శేగిడి పెట్టుకొని దాని

మీద ఒక బగోణీలో ఒక చిన్న చెంబెడు నీళ్లు పెట్టి యుంచవలెను. ఇంకొక బగోణీలో చల్లటివి, కూజాలోవి, నీళ్లను పోసి పెట్ట వలెను. చిన్నవి తెల్లటివి దొడ్డుబట్టలు రెండు తీసి పెట్టవలెను. బిడ్డను తొట్టిలోనుంచి తీసుకొని ఒంటనిండా బట్టకప్పి తరువాత ఈ రెండు తెల్ల బట్టలపైకి ఒక బట్టతీసుకొని వేడినీళ్లలో అద్ది గట్టిగా పిండి, బిడ్డయొక్క కడుపుమీద ఒక పొరబట్ట వేసి దానిమీద ఈ వేడి బట్టతో కడుపుకాప వలెను. ఈ ప్రకారముగా వేడి నీళ్లలో బట్ట అద్ది రెండుసార్లు కాపి, మూడవ సారి కూజాలోవి చల్లనీళ్లు ఒక బగోణీలో పోసుకొని ఈ నీళ్లలో ఇంకొక తెల్ల బట్టనద్ది, బిడ్డయొక్క కడుపుమీద వేడి బట్టతీసివేసి, ఈ చల్లడ బట్టకు బిడ్డకడుపు మీదవేయ వలెను. కొంత సేపటికి ఈ బట్టలోని చల్లడనము పోయిన తరువాత దీనిని తీసివేయవలెను. మరీ వేడినీళ్ల బట్టతో రెండుసార్లు మొదటిలాగున ఒత్తడమివ్వవలెను. ఈ రీతిగా పదినిమిషముల వరకు వేడినీళ్ల ఒత్తడము చన్నీళ్ల ఒత్తడము ఇచ్చి కొనకు చన్నీళ్లబట్టవేసి, అప్పుడు బిడ్డక్రింద యున్నట్టి తడిగుడ్డను తీసివేసి బిడ్డకు బట్టలు వేయవలెను. ఈ ప్రకారముగా ప్రొద్దున, ౯ ఘంటలకు సాయంత్రము ౩ ఘంటలకు రెండు పూటలు తొట్టి స్నానము చేయించినట్లయిన, ౧౫ దినములకు బిడ్డ యందు చాలా మార్పుకనబడును. ఇట్టిబిడ్డలను ప్రొద్దున సాయంత్రము బయట గాలిలో హవాఫోరికి తీసుకొనిపోయినట్లయిన చాలా మంచిది. విజిలీ ఇప్పించుటకు వీలున్న పక్షమందు విజిలీ పెట్టించవలెను. వీలులేని యెడల టబ్ బాతు ఇవ్వవలెను.

‘ఆలివ్ ఆయిల్’ (Olive Oil) బిడ్డవయస్సుచుబట్టి, ఒకటి లేక రెండు, చా చెంచాలు ఉదయమున పత్రిదినము పోయవలెను మరియు, ఇదే నూనె బిడ్డ ఒంటికంతయు ఉదయమునను రాత్రియు, బిడ్డలావుగా అగువరకు మెల్లగా మర్దనము చేయవలెను. నూ

నెరాచి తరువాత ఒక మెత్తటి తెల్లబట్ట తో తుడిచివేయవలెను కడుపులోకి ఆలివ్ ఆయిల్ కొన్ని దినముల వరకు ఇచ్చుచుండవలెను.

బిడ్డ చిక్కిపోవుచుండగా; ఆరోగ్యముగా నున్నట్టి బిడ్డకు పెట్టులాగున, ఈ బిడ్డకు రెండు పూటలు అన్నముతని పించుచుండును. భగినలారా! మీరు బిడ్డను బలాత్కారముచేసి పెట్టనట్టి ఈ అన్నమువలన బిడ్డకు ఏమియు లాభములేదు. ఈస్థితి యందు బిడ్డకీ అన్నము జీర్ణముకాదు. అందువలన బిడ్డకురక్తవృద్ధిఅగుట లేదు, రక్తవృద్ధి కా న ప్పొడు దే హ పో ష ణ కా నే ర దు. బిడ్డలు త్రాగునట్టి పాలుకాని, వారు తినునట్టి అన్నముకాని, బాగా జీర్ణమైన నే అది రక్తమై దినదినము బిడ్డ యొక్క దేహమునకు వుష్టి గలుగ జేయుచుండును. అన్నము జీర్ణము కానప్పుడు పాలు ఇవ్వవలయును. పాలు జీర్ణముకాని యెడల, పాలలో సున్నపుతేట (Lime water.) రెండు మూడు చెంచాలు పోసి ఆపాలు త్రాపవలెను. పాలు ఒకటి రెండు సార్లు మాత్రమే ఇచ్చి టమాటోరసమును, సంత్రాబతాయి ద్రాక్ష మొదలగు పండ్లరసమును ఇవ్వవలెను పాలు ఎన్నిత్రాపెదరో రసముకూడా అంత త్రాపవలెను. పెప్టొనైజ్డ్ మిల్క్ (Peptonised milk.) అనగా ఈ పాలను జీర్ణము చేసుకొనుటకు కడుపుకు విశేషశ్రమ కాక సులభముగా జీర్ణమై ఒంటికి పట్టును. సైట్రేట్ ఆఫ్ సోడా (Citrate of Soda) అను దానిని ఒక బెస్సు పాలకు ౧ గ్రేను చేర్చి ఆపాలకు ఒకటిన్నర బెస్సు నీళ్లు (కాచి చల్లార్చినట్టివి) పోసి ఈ పాలను బిడ్డకు దినములో రెండుమూడుసార్లు త్రాపవలెను. రెండుమూడు బెస్సుల పండ్ల

రసమును దినమునకు మూడు సార్లు 3 గంటలకొకతూరి ఇచ్చుచుండుటవలన బిడ్డ విశేష నిస్త్రాణ జెందకయుండును. బిడ్డలు కాయలా పడినప్పుడు, వారికి బలము తగ్గకుండునటుల జూచుట చాలా ముఖ్యమైనది. బలముతగ్గినట్లయిన వ్యాధికి జోరువచ్చును; మరియు బిడ్డను ఏడ్పించకూడదు. ఏడ్చినట్లయిన అలసిపోయి బిడ్డనిస్త్రాణజెందును, కఠినవ్యాధులనుంచి తేచినట్టిబిడ్డలను మరియు ఏదో కారణముచేత చాలా చిక్కి పోయి కాళ్లుచేతులు సన్నమై! కడుపుపెద్దదిగాను, విశేషనిస్త్రాణగాను యుండునట్టిబిడ్డలను గురించి పైనజెప్పిన ప్రకారము జాగ్రత తీసుకొన్నట్లయిన బిడ్డలు బాగా మరిపూర్వము లాగున బలిష్ఠులుగా యగుదురు.

౧౯ కాలుట

మసిలెడువేడి నీళ్లచేత కాని, వేడిటీకాఫీచేత కాని అగ్నిచేత కాని దీపముచేత కాని బిడ్డలకు కాలినప్పుడు శిరా, తేనె, నెయ్యి మొదలగునవి పెట్టుచుందురు. వీటిపైకి దేనినుంచీయు కాలినచోట మంటతక్కువకాదు. మట్టి నేలనుకొంచమునీళ్లు పోసిబాగా కడిగి గడ్డపెరుగు ఆనేలమీద వేసిరుద్ది ఈ నేలగంధమునుకాలినచోట మరీ మరీ పెట్టుటవలన కొంత నేపటికి మంట తక్కువగును. చల్ల కాని పలసటి పెరుగు కాని పనికిరాదు. ఇంట్లో పెరుగు లేనియెడల బజారునుంచి గడ్డపెరుగు కొని తేవలెను 'మంట తక్కువగువరకు పెరుగు పోసిగంధము తీసిపెట్టుచునేయుండవలెను. లేనియెడల మంటచేత బిడ్డచాలా బాధపడును, వేడిచా, త్రాగుచుండగను, తల్లివంటచేయుచుండగను బిడ్డలకు ప్రమాదమువైసవి. అప్పుడు ఏమి చేయవలయునది తల్లులకు తెలియక, కొందరు కాలిన

దానిమీద, చల్లటినీళ్లుపోసిరి. ఇండువలన మంటతక్కువ కాక పోవుటయేగాక బొబ్బలులేచును. పెరుగు పెట్టుటవలన మంటతక్కువగును, బొబ్బలులేవవు. తరువాత, 'క్యారొనాయిల్' అను నూనెను దినమున రెండు మూడు సార్లు దూదితో అంటించుచుండినట్లయిన అది మానిపోవును.

క్యారొనాయిల్ తయారుచేయు విధము.— శుభ్రముగా నుండు ఒక సీసానుతీసుకొని దానిలో ౧ ఔన్సు సున్నపు తేటనీళ్లు ౩ ఔన్సుల మించి నూనె ఈరెండు ఆ సీసాతోపోసి దానికి డబ్బా గట్టిగా పెట్టి, ఆ సీసానుచేతిలో పట్టుకొని కొంచముసేపు ఆడించుచుండి నట్లయిన ఈ నూనె నేతి లాగునమారును. అప్పుడు కాలిన చోట ఈనూనె దినమురెండు మూడు సార్లు అంటించవలెను. కాలిన పుండు మానువరకు అంటించుచునే యుండవలెను.

శిశువునకు పాలిచ్చు విధానము

శిశువునకు పాలిచ్చు విధానమట! ఇదియేమి చోద్యము! బిడ్డకు పాలిచ్చుటకు వద్దతయేమిటి! అనికొందరు నవ్వవచ్చును. ఏ దియైననొక సంగతిని గురించి బాగా తెలియనంతవరకు మనకాశ్చర్యముగా తోచుట సహజమే. తెలిసిన తరువాత ఒప్పుకొనెదమా కాలనియమము లేక బిడ్డపడ్చినప్పుడెల్ల పాలిచ్చువాడుక చాలా డ్లది. వెనటిలో బియ్యము వేసివినప మదీకొన్ని బియ్యము కడ మొదటి బియ్యము ఉడుకుచుండగా ఈ రెండవ బియ్యము ఆ వెనటిలో వేసినట్లయిన అన్నము బాగాయగునా? ఎప్పటికినికానేరదు; ఈ అన్నము చెడిపోవును. ఇదే ప్రకారముగానే, ఒకసారి ఇచ్చిన పాలు జీర్ణముకాకమునుపే మరీ పాలిచ్చుటవలన శిశువున కజీర్తియగును. మొదటఇచ్చిన పాలుజీర్ణమైపోవును; రెండవసారి ఇచ్చిన పా

లు బాగా జీర్ణముకాక మలముద్వారా ఉండలు ఉండలుగా పోవును. ఇట్లు పోవుటవలన రెండవ సారిఇచ్చిన పాలు బిడ్డకు ఒంట పట్టలేదని గ్రహించవలసినది. మారిచ్చినపాలు జీర్ణమగుటకు రెండు, రెండున్నర ఘంటలకాలము పట్టును. బిడ్డకు మారిచ్చునట్టి పాలు జీర్ణమై బిడ్డఒంటికి పట్టనప్పుడు మీరు పాలిచ్చుటవలన లాభమేమి? లాభమేమియు కనబడదు. లాభములేదు కాని నష్టము మాత్రమున్నది. నష్టమేది యనగా,—మీద మీదపాలిచ్చుటవలన బిడ్డకజీర్తియగుట మొదటిది, రెండవది—మీరక మేపాలగును. అప్పుడు మీరు మీబిడ్డకిచ్చునట్టి పాలవలన బిడ్డకేమియు లాభము లేక మలము ద్వారా న్యర్థమైపోవు చుండును. ఇట్లుగుటవలన, మీరక్తము వృధాగా పోవుచున్నది. ఇందువలన బిడ్డకు లాభములేదు కానితల్లిమాత్రము దినదినము నిస్త్రాణజెందును.

భగినీలారా! మీరు మీబిడ్డలకిచ్చుపాలు, జీర్ణమై, రసమై రక్తమై బిడ్డయొక్క సర్వావయవములకు బలముకలుగజేయును. బిడ్డఏడ్చినప్పు డెల్లపాలిచ్చు వాడుకచాలాచెడ్డది. ఏవో యల్పకారణములనుంచి శిశువు ఏడ్చినప్పుడంతయు పాలిచ్చు అభ్యాసము చేయకూడదు. అట్టిసమయమందు బిడ్డనెత్తుకొని ఏదో యొక విధముగా సమాధానముచేసి ఆడించవలెను. పాలవేళ కానప్పుడు శిశువు ఏడ్చేనేని అందుకు కారణమును కనిపెట్టవలయును. కడుపునొప్పిచేతకాని, జలబు పట్టి ముక్కు మూసికొనుటవల్ల ఊపిరాడకకాని, మలమాత్రములచేతగుడ్డలు తడుపుకొని కాని, బిడ్డలు ఏడ్చుచుందురు. కడుపునొప్పిచేత ఏడ్చుచుండిన, అప్పుడు పాలిచ్చుట సరికాదు; ఇట్టి సమయమందు పాలిచ్చుటవలన కడుపునొప్పి హెచ్చును. ఉక్కపోయుటవల్లను, చలిపెట్టుటవల్లను, కడుపు సరీగా లేక పోవుట వల్లను, మరియునల్లులు దోమలు చీమలు మొదలగునవి కుట్టుట వల్లను బిడ్డలు ఏడ్చుచుందురు. శిశువుగట్టిగా ఏడ్వగానే చటుక్కునవెల్లి అందుకు కారణమును కనిపెట్టి బిడ్డను సమాధానము చేయవలెను.

పాలిచ్చుటకుగాను తల్లి శిశువు నెత్తుకొన్నప్పుడు, కోపము దుఃఖము మొదలగువాటిని రానివ్వకుండ, నిశ్చింతగాను సమాధానముగాను కొంతసేపు కూర్చొని బిడ్డకు కడుపునిండా పాలిచ్చి పరుండ బెట్టవలయును. తరువాత రెండుఘంటలు కాకమునుపు శిశువునకు మరీ పాలివ్వకూడదు. పాలిచ్చునట్టి పడుచుకు శ్రోథము, ద్వేషము, మత్సరము, సదాఅసమధానపడుట, చింతజేయుచుండుట మొదలగునవి బొత్తిగా పనికిరావు. అందులో, చంటి బిడ్డకు పాలిచ్చునట్టి సమయమందు నొకర్ల మీదకాని లేక వేరే కుటుంబ సంబంధమైనట్టి ఇతర ఏకారణములనుంచి కాని కోపము దుఃఖము తెచ్చుకొనగూడదు. ఒకవేళ, కోపము దుఃఖమునకు సం దర్భము కలిగెనేని, ఆకోపము, దుఃఖముపోయి సమాధానస్థితికి వచ్చినతరువాతనే తల్లి బిడ్డకు పాలివ్వవలెను. బిడ్డకు ఆకలివేళ అయినచో, ఆపుపాలు ఇచ్చుటయేమంచిది. కోపపడుచుకాని దుఃఖించుచుకాని బిడ్డకు పాలిచ్చేనేని ఈ పాలవలనబిడ్డకు నష్టముకలుగును.

పురిటిలోని శిశువునకు, అనగా జన్మించిన పదిదినములలో పల బిడ్డకు రెండు ఘంటలకొకసారి పాలివ్వవలసినదే కాని బిడ్డ ఏడ్చి నప్పుడంతయు పాలివ్వరాదు. పాలిచ్చువేళ కాకమునుపు బిడ్డ ఏడ్చినట్లయిన, ఎత్తుకొని సమాధానపరచవలెను; లేదా, ఒక బొన్న నీళ్లుపాల బుడ్డితో త్రాపవలెను, పసిబిడ్డలకు నీళ్లు త్రాపుటవలన ఎంతమాత్రము నష్టములేదు. అప్పుడు పుట్టిన శిశువునకు కూడా నీళ్లు చక్కెర కలిపి త్రాపుచుందురు. కాబట్టి, పగలుకాని రాత్రికాని బిడ్డఏడ్చి నట్లయిన పాలబుడ్డిలో నీళ్లుపోసి దానితో బిడ్డకు త్రాపుటవలన బిడ్డకు సమాధానమైనిద్రపోవును. చంటిబిడ్డలు మూడు నెలలవారు కాగానే, మూత్రము చేయుటకును, దొడ్డికి వెళ్లుటకును క్లామ్మిమీదపరుండ బెట్టుకొని “ఉన్” అని అన్నప్పుడు బిడ్డమూత్రముచేయును; దొడ్డికివెళ్లును. ఇదియెంత ఆ

శ్చర్మము. మూడుమాసముల ఈ చిన్నగుడ్డుకు ఇదియెట్లు తెలసినది? ఇదేరీతిగా ప్రతియొకటిన్ని చిన్నప్పటినుంచే అభ్యాసము చేయుటచాలామంచిది. ప్రారంభమందు రెండు ఘంటల కొకతూరి రోకలను పాలిచ్చి, తరువాత బిడ్డకు నెలలు హెచ్చినకొలది రెండున్నర, మూడు ఘంటల కొకతూరి పాలిచ్చుటకు అలవాటుచేయవలెను. రాత్రిలయందు రెండు మూడు సార్లు మాత్రమే పాలిచ్చు అలవాటుచేయవలెను. తక్కినవేళల రాత్రికాని పగలు కాని పాలవేళగా నప్పుడు ఊరికె ఏడ్చినట్లయిన ఎత్తుకొని అటు ఇటుత్రొక్కి ఆడించుచు, నిద్రవేళ నిద్రపుచ్చుచు ఈప్రకారముగా పెంచుటవలన కొన్నిదినములయిన తరువాత వారికి అట్లేమి భారమగును.

౨౧. నిమోనియా

చిన్న బిడ్డలకు నిమోనియా, బ్రాంకో నిమోనియా వచ్చినప్పుడు చాలా జాగ్రతగా నుండవలసియుండును.

మొదటిది, డాక్టరు చెప్పినట్లు సరిగా వ్యవస్థయుంచుట, రెండవది, అంటిప్లొజిస్టిన్ (Antiplogistine) అనుదానిని ప్రోత్సహ, రాత్రి రెండుపూటలు వేయుట; మూడవది, జ్వరము హెచ్చుకుండునటులను, తెలివి తప్పకుండునటులను బిడ్డయొక్క నొసటిమీదను తలమీదను యూడికలో నీళ్లగుడ్డ రాత్రిపగలు వేసియుంచవలెను. నాల్గవది, బిడ్డ తలమీద వెంట్రుకలు చాలా యున్నయెడల అనుమానపడక వెంట్రుకలు తీసివేయవలెను. వెంట్రుకలు తీసివేసి తలమీద బట్ట వేసి బరపు పెట్టుటవలన బిడ్డ మబ్బుగా యుండకుండును. అనగా (Delirium) రాకయుండును. అయిదవది, బిడ్డకు ప్రతిదినము రెండుసార్లు కాలప్రవర్తి యగునట్లు జేయవలెను. ఏదినమైతే ఒకసారికూడా కాలప్రవర్తి కాదో ఆ దినము స్టానిస్టిన్ ఇనిమా'కాని లేక సోపు ఇనీమా'కాని ఇచ్చి కాలప్రవర్తి

సావుగా అగునటుల జేయవలెను. ఆరవది, నీళ్లుకలిపినపాలు, పండ్లరసము రెండుఘంటల కొకసారి క్రమముగా ఇవ్వవలెను. బిడ్డకు నిస్త్రాణా ఎక్కువ కాకుండుటకు కొద్ది కొద్దిగాను పలుమార్లును రసము ఇచ్చుచుండవలెను. ఏడవది, మీరు ఏదో పని చేసుకుంటూ యుండి బిడ్డకు ఎంతమాత్రము యేడ్వనివ్వ కూడదు. బిడ్డ కొంచము ఏడ్వగానే ఎత్తుకొని సమధానము చేయవలెను. ఎత్తుకొని అటు ఇటు త్రిప్పవలెను. వ్యాధిచేత బిడ్డ నిస్త్రాణాగా యుండుటచేత ఏర్పడవలన ఇంకా అలసిపోవును. ఎనిమిదవది, నిమోనియాతో యుండునప్పుడు, బిడ్డకు ఆంటిప్లాజస్ట్ వేయునప్పుడును, బిడ్డకు స్పింజిబాత్ ఇచ్చునప్పుడును, బిడ్డ బట్టలు తడిసినప్పుడు వాటిని తీసి వేరే బట్టలు వేయునప్పుడును తలుపులు కిటికీలు అన్ని మూసుకొని బిడ్డ ఒంటిమీదికి గాలి రాకుండునట్లు గదిలో ఒకమూలకు కూర్చుని పైన చెప్పినవి చేయవలెను. బిడ్డ యెడకు గాలి తాకకుండా జాగ్రత చేయవలెను. బిడ్డలకు నిమోనియా, బ్రాంకో నిమోనియా, లేక టయఫాయిడు జ్వరము వచ్చినప్పుడు జ్వరము దిగువరకు తలమీద బరఫు పెట్టియుంచుటయు, పైనజెప్పిన సంగతులను గురించి జాగ్రతగా యుండుటయు చాలా ముఖ్యము. అనేకులకు ఇట్టి సంగతులు తెలియక కొన్ని పొరబాట్లు జరిగి, 'చార్మలు'కు వచ్చిన జ్వరము మరీ ఎక్కువై చాలా కష్టపడియున్నారు. దిగిపోయినట్టి జ్వరము మరీ తిరిగివచ్చినట్లయిన వ్యాధి మరీ రెండవసారి తిరుగబడును. ఇందువలన బిడ్డ బాగగుట చాలా కష్టమగును. కాబట్టి, ఇతరమైనట్టి అన్ని పనులను పదిలిపెట్టి బిడ్డ విషయమై విశేష జాగ్రత తీసుకొన్ననే కఠినవ్యాధులనుంచి బిడ్డలు తేరుకొనెదరు. అట్లుగాక యథా ప్రకారముగా ఇంటిపనులను సరిగా జేయు

మునుదే మూడు మరుసుపెట్టినట్లయిన, బిడ్డ విషయమై చేయవల
 యున్న జాగ్రత చేయుటకు వీలుండదు. తొమ్మిదవది, బిడ్డ బాగా
 లేకగానీ, స్నానము చేయించుట, నూనె అట్టి తరుగు పోయుట
 మునుపకు తొందరపడుచుండును. ఇట్లు చాలా కాయల వడిలేచి
 వచ్చి బిడ్డలకు తరుగు పోయుటకొరకు ఎప్పుడును తొందర పడకూడ
 ను. ఒక నెలవరకు గదిలోనే అన్నిమూసి ఒక పెద్ద ఇనుపతట్టలో
 నో లేక, ముఖము కడుగొనునట్టి చీనీ బేసనులో (Basin) కాని
 స్నానము చేయించి లోపలనే బట్టలువేసి తరువాత బయటికి ఎ
 న్నుకొని రావలెను, ఇంత జాగ్రత తీసుకొన్ననే, కఠినవ్యాధులపా
 లు జరగవచ్చునట్టి బిడ్డ మరీ పూర్వపు ఆరోగ్యస్థితికి రాగలదు; మరి
 యు, బిడ్డకు తల్లి పాలిచ్చుచుండనేని ఆపి పథ్యపు భోజనము చే
 యవలెను. చెనిగవప్పుతో చేసినట్టివియు, సులభముగా జీర్ణముకా
 న్నవియునగు పదార్థములను తినకూడదు. ఒక నెలవరకు అన్ని
 విషయములందును జాగ్రతగా యుండవలెను. అటుపిమ్మట, తొ
 ట్టిస్నానముకాని లేక ఇలెక్ట్రిక్ చికిత్సకాని గెండు మూడు మా
 నములవరకు చేసిననే ఈ బిడ్డకు మాటిమాటికి ఏదో యొక జబ్బు
 వచ్చి బిడ్డ ఆరోగ్యము చెడకయుండును. అట్లుగాక, బిడ్డ బాగాన
 ది, ఇంకేమి, అని మీరు నిశ్చింతగా యుండినట్లయిన బిడ్డ సదా
 రోగిష్టియై పెద్దదైన తరువాతకూడా, (Vitality) అనగా వ్యా
 ధులకు గెలుచునట్టి శక్తి లేకుండును; బలముగా యుండునట్టి బి
 డ్డలయందే శక్తి స్వాభావికముగా యుండును. అయితే ఎప్పుడైతే
 బిడ్డలు దుర్బలుగా యగుదురో అప్పుడు వారియందీ శక్తి తక్కువ
 గును. అందుచేతనే దుర్బలులుగా యుండునట్టి బిడ్డల కేదో యొక
 టి వచ్చుచుండును. ఇంతే కాక, అట్టి బిడ్డలకు మరీయేదైన వ్యా

ధి వచ్చినప్పుడు, బలముగల బిడ్డలు ఏరీతిగా మందులసహాయము వలన త్వరగా బాగుగుదురో అట్లు దుర్బలులైనట్టి బిడ్డలు త్వరగా బాగా కానేరరు. ఇట్టివారికి కొంత ఆలస్యమగును. కాబట్టి మీ బిడ్డలు కాయలా పడిరేని వారు విశేషనిస్త్రాణ జెడకుండునటుల మీరు జాగ్రత్త తీసుకొనుటచేతను, తరువాత ఆ వ్యాధినుంచి బిడ్డలు తేరిన తరువాత మరీవారిని పూర్వములాగున బలిష్ఠులుగా జేయుటచేతను ముందు ఈ బిడ్డలు పెద్దవారైనప్పుడు మంచి దృఢ కాయులుగా యుందురు. పది పదునాలుగు వయస్సుగల పిల్లవాండ్లనేకులకు తల్లులు నా వద్దకి తీసుకొని వచ్చియుండిరి.

(a) ఈ పిల్లవాడు చాలా దుర్బలుడుగా యున్నాడు వీని కేమిచ్చిన బాగుగుచు అని అడిగినప్పుడు, ఈ పిల్లవాడెప్పుడైనను చాలా కాయలా పడినాడాయని అడిగినప్పుడు, “బాను వీడు రెండేండ్లవాడుగా యున్నప్పుడు వీనికి పెద్దమ్మవారువచ్చి చాలా కష్టమైనది; అప్పటినుంచి వీడు బాగుకొననేలేదు. ఒంటిమీద ఒకపుండైనను లేక ఏదైన దెబ్బ తాకినను అడరిలాగున వీనికి త్వరగా బాగా కాదు. వీనియందు చురుకు వసమేలేదు.”

(b) “వీడు అయిదేండ్లవాడప్పుడు వీనికి టయిఫాయిడ్ జ్వరము వచ్చియుండెను, ఇరువది రోజులకు జ్వరముదిగిపోయి మరీ జ్వరమువచ్చి నలుబది దినములు చాలాకష్టమయినది. వీనికి పునర్జన్మమైనది. అప్పటి నుంచి వీని దేహస్థితి చెడిపోయినది, అంతకు పూర్వము చాలాబాగా యుండేవాడు. ఇంకొకటి యేమనగా, వీడు రాత్రులలోబట్టలలో ఒంటికి పోయిబట్టలన్ని తడుపుతాడు, ఇది వానికితెలియదు. తెల్లవారితేచిన తరువాత ఎవరైనా కోపపడితె యేడుస్తాడు. దీనికి ఏమిచేయవలెనో తెలియదు. వీనికంటే చిన్న వాండు బట్టలుతడుపరు.” అని ఇంకొకరునాతో చెప్పి దీని కేమిచేయవలయునని యడిగిరి.

(c) “ ఈ బిడ్డను చూడండి! ఒళ్లు పట్టడంలేదు. పదహారేండ్ల పిల్లయెట్లా ఉండవలసినది! అత్త వారింటికి వెళ్లియెట్లా కాపురంచేస్తుందో యేమో తెలియదు. ఇంట్లో యేదైనా విశేషంచేస్తే ఈపెత్తిననే తినదు; తింటే సరిగా జీర్ణముకాదు. రాళ్లుతిని అరిగించుకొనునట్టి వయస్సులో కొంచము యేమైనా భోజనములో ఎక్కువ తక్కువలైతే జీర్ణము చేసుకో లేకపోతేయెట్లా! ఇక ముందు ఈపెగతియెట్లా? మీవద్దికి తీసుకొనివచ్చాను. ఈ పెనుయేలా గుబాగుచేస్తారో చెయ్యండి. యేయేటానిక్ లు తెమ్మంటే అవన్నియు తెస్తాను? ఒళ్లుబాగాచేసి అత్త వారింటికి పంపిస్తామని అనుకొన్నాను. అని ఇంకొకరుచెప్పిరి. సరే! ఈ పెఇంత చిక్కి పోవుటకును, ఇంతనిస్త్రాణ జెందుటకును కారణమేమి? అనియడుగగా, కారణమేమో తెలియదని తల్లిగారు నాతోచెప్పెను. “ దీనికి బాగా ఆకలికాదు, భోజనమం దిష్టములేదు. శిరా, పూరి, ఉప్పుమాపు మొదలైనవే వైనా కొంచము మధ్యాహ్నము తిన్నడంటే రాత్రి భోజనమే వదిలివేస్తుంది యేదీసరిపడదు; మాముంలు భోజనముతప్ప వేరే యేమితిన్నా. కడుపుబరువుగా వుంటుంది. ” అనిచెప్పెను.

ఈపె యేమైనా కాయలాపడినదా?

లేదు.

ఎన్నిదినముల నుంచి ఈలాయున్నది?

నాలుగైదు సంవత్సరములనుంచే ఈలాఅయిపోయినది.

అయితే అంతకు పూర్వము యేదైన కఠినవ్యాధిచేత చాలాకాయలా పడి యుండెనా;

ఔను! ఈ బిడ్డ వది సంవత్సరములది యుండగా, దీనికి డబల్ నిమోనియం వచ్చి చాలా కాయలాపడియుండెను. అయితే

కొన్నిదినములైన తరువాత బాగా నేయుండెను. ఈ మధ్యననే ఈ లా అయిపోయినది. భగిరథారా! కఠినవ్యాధుల చేత బిడ్డలు చాలా కాయలాపడి, బాగా లేచి తిరుగుచుందురు. అప్పుడు, సరే ఇంకేమి! బిడ్డబాగానది; అనితలచి, ఆబిడ్డయొక్క ఆహారపు విషయమైకాని, బిడ్డయొక్క జీర్ణశక్తి, మలమూత్రములస్థితి ఆకలిబాగా యగుచుండుట రాత్రినిద్రపోవుట మొదలగు ఇట్టి సంగతులను గురించి శ్రద్ధతీసుకొనక, మామూలులాగున, మాతా పితృలు తమతమ పనులను జేసికొనుచుందురు.

కఠిన వ్యాధులనుంచి లేచినట్టి బిడ్డలు బాగానను, లేచి తిరుగుచుండినను, రెండు మూడు నెలలవరకు వారినీ చాలాజాగ్రతగా చూచుచుండుట అత్యవశ్యము. వేళకు ఆహారమిచ్చుట, వేళకు నిద్రపుచ్చుట ప్రతినీనము గట్టిగా కాని ఉండలు ఉండలుగా గాక కాలప్రవర్తి సాపుగారెండుసార్లు యగుచున్నదా, మరియు మూత్రము ఎరుపు రంగు లేక తెల్లగా యగుచున్నదా, మలము యొక్కరంగు తెలుపు నలుపు గాక సాధారణపు పనుపు వర్ణము గా యున్నదా యనునట్టి సంగతుల యెడశ్రద్ధయుంచవలయును. రాత్రులయందు బాగా నిద్ర పట్టుచున్నదా లేదా యని చూడవలెను. బలము వచ్చుటకు చేపనూనె (Cod liver oil Preparations), నైరాలు మొదలగు వాటినిచ్చుచు; ఏదంటే అది పెట్టక, పాలు పండ్లు డబ్బల్ రొట్టె మొదలైనట్టి వాటిని ఇచ్చుచు ఈ రీతిగా కాపాడిననే బిడ్డల ఒంట్లో మంచిరక్తము పుట్టును, రక్తవృద్ధియగును, సరములయందు బలమువచ్చును, బిడ్డలు మరీ పూర్వములాగున మంచి సశక్తులుగా యుందురు. వ్యాధియున్నప్పుటి కంటే వ్యాధిపోయినపిదప రెంట్టింతలు జాగ్రత్త తీసుకొన వలసియుండును. ఇప్పుడు వారియొక్క సర్వావయవములు

పాలా నిస్తానా జెందియుండును. దుర్బలతచేత అనేక బిడ్డల యొక్క నేత్రవృద్ధిలోను భేదముకలుగును. నేడు చిన్న చిన్న పిల్లలకు కూడా సులోచనములు కావలసివచ్చినవి. కనుక మూతా పితృలు ఇట్టి బిడ్డలవిషయమై కొన్ని నెలలవరకు జాగ్రత తీసుకొనవలెను. మరీ మొకటి ఆరోగ్య స్థితికివచ్చిన తరువాత వారిని మెల్లమెల్లగా వ్యాయామమును (Exercise) చేయనట్లుచేయవలెను.

౨౨. చిన్న బిడ్డల బట్టలు.

చంటి బిడ్డలబట్టలు శుభ్రముగా యుంచవలెను. పాలతో వ్యాసి కంపుకొట్టకుండునట్లులను, నూనె కంపుకొట్టకుండను ప్రతిది నము బట్టలకు సబ్బుపెట్టి ఉతకవలెను. మలమూత్రములచేతను, వాంతిచేసుకొనుట చేతను పసిపిల్లల బట్టలుత్వరగా మెలయగను. పెద్దవాళ్లకంటే పిక్కిరి బట్టలెక్కువ కావలసియుండును. కొత్తవి కాని, పాతవికాని, చీరబట్టలుకాని ఏవియైనను చిన్నపిగాచింపి పెట్టుకొనవలెను. చంటిబిడ్డల క్రిందపెద్దచీరవేసి మలమూత్రాదు లచేత తడిపినప్పుడు ఆబట్టను మడిచి ఒక ప్రక్కకు పెట్టి పెబట్ట యొక్క మరియొక వైపు శిశువు క్రిందనే యుంచుదురు. ఈ వా మక మంచిదికాదు. బిడ్డవాంతి చేసుకొన్నట్టియు మూత్రముచేసి నట్టియు బట్టలను ఉతకకుండవాడకూడదు. మూత్రముచేసినట్టి బట్టలను ఎండబెట్టి మరీవాడుట అనారోగ్యకరము. ఒక గజము మోంజాం బట్టతెప్పించి చంటి బిడ్డలను పరుండ బెట్టునట్టి మంచ ము, తొట్టె, జోలె, లేకవట్టి పరుపు మొదలగు వాటిమీద ఈ మోంజాంబట్ట (Oil cloth or mackintosh) వేసి తరువాత బిడ్డను పరుండబెట్టవలెను. లేనియెడల ఎంతోకర్చు పెట్టిచేయుంచు కొన్నట్టిపరుపులు మూత్రముతో నాని నాని చెడ్డకంపు కొట్టుచుండును. వీటని ఉతకించుటకు వీలులేదు. కాబట్టి మోంజాంబట్ట అ

నగా మైదపు బట్టను సదా ఉపయోగించుట వలన పరుపులు, పెన
జంపఖానాలు, మంచము, తొట్లయొక్కయు నవారును చెడకయుం
డును. ఒకగజము మైదపు బట్టలో ఒకటిరెండు చిన్నతునకలుకలి
రించి తీసుకొని బిడ్డను ఎక్కడంటే అక్కడ పరుండ బెట్టినప్పుడు
ఒక గొంగడికాని జంపఖానా కాని పరిచి దామీద ఈ చిన్న
మైదపుబట్టవేసి బిడ్డను పరుండబెట్టవలెను. మరియు బిడ్డనేతుకొని
పాలిచ్చు నప్పుడుకూడా మైదపు బట్టమీద ఒక చిన్నగుడ్డ వేసు
కొని బిడ్డను తీసుకొనవలెను. బిడ్డకు జోలె నవయోగించు యెడల
దానిలో కూడా మైదపు బట్టతునకను వేయవలెను. ఇట్లు వేయుట
వలన, అన్నియు స్వచ్ఛముగా నుండును. తొట్లనవారు, జోలె
కట్టునట్టిబట్టవాటిలో కొంచము బట్టనూడా (Washing soda,)
నకొల్లెటునబుబ్బ, పెట్టి బాగా ఉతుకవలెను. బిడ్డకొరకు తయారు
చేయునట్టిచాటిలో, ఈ మోంజూటకూడా కొనిపెట్టుకొనవలెను.
స్వచ్ఛకొరకు ఇదియు అవసరమని తెలియవలసినది. వీటున్నయె
డల చంటి బిడ్డల బట్టలు చాకల వానికి వేయుట చాలా మంచిది.
వీలులేనియెడల, వారమునకు కాని, పదునైదు దినములకు కాని
ఇంట్లోనే, మసెలెడు నీళ్లలో కొంచము బట్టనూడా ఒకనబ్బతున
క వేసి, ఆ నీళ్లలో చంటిబిడ్డల బట్టలు వేసికొంతసేపు నానబెట్ట
వలెను. ఈ బట్టలును పాలమీద ఒక మూతపెట్టి యుంచవలె
ను. అరఘుంటలయిన తరువాత ఆ బట్టలనుఉతికి వేయవలె. ఈ
రీతిగా చేయుటవలన చంటి బిడ్డలబట్టలు స్వచ్ఛముగాయుండును.

౨౬. యాష్పదగ్గు. Whooping Cough

యాష్పదగ్గున, కక్కువాయి దగ్గునియచెప్పెదరు. ఈ
దగ్గు ఒకరినుంచి మరొకరికి వచ్చుచుండును. కాబట్టి ఈ దగ్గు
ఉన్నట్టిబిడ్డను తక్కిన బిడ్డలనుంచి వేరుగా యుంచవలెను. లేక
తక్కిన పిల్లలనైనను వేరే ఇంకొక స్థలమునకు పంపివేయవలెను.

౧. కరినుంచి కెండు ముండు నెలలవరకు కష్టపడుచేకాక ఇతర బిడ్డలకు కూడా వచ్చినట్లయిన, ఇంత మందితో చాలా కష్టపడవలసి యుండును. ఒకవేళ, అట్లు దూరముగా యుంచుటకు లీలులేని యెడల తక్కిన బిడ్డలను వేరుగదిలో నైనను పరుండునట్లు ఏర్పాటు చేయవలెను. ఇరుగు పొరుగువారి బిడ్డకీదగ్గు వచ్చినట్లయిన, వారికి మీ బిడ్డలకు పోనివ్వకూడదు. మరియు, ఆ బిడ్డతో వీరిని ఆడుకొననివ్వరాదు.

యీడ్పు దగ్గు వచ్చినట్టి బిడ్డలు అన్నము తినచుండువారగుదురేని, వారికొరకు మెత్తగా అన్నము వండిపెట్టవలెను. సులభముగా జీర్ణముకానట్టివి, గోలించినట్టివి పదార్థములు వారికి పెకూడదు బిసుకొట్టు ఇవ్వకూడదు. డబల్ రొట్టె ఇవ్వవచ్చును.

కానుగవిత్తులుతెచ్చి పగలగొట్టి వాటిలోని పప్పుతీసుకొని న్నగాపొడిచేసి ౧ సంవత్సరపు బిడ్డకు ౧ గ్రేను దినమునకు ౩, ౪ స్టాలోకలిపి ఇవ్వవలెను. ఆరుమాసములపైగా యుండులకు కానుగవిత్తనముల పలుకులు కలకండ కొంచము చేర్చి పన్నగాచూర్ణముచేసి బిడ్డయొక్క నెలలను బట్టి సగము గ్రే కాని (½ Grain) లేక ఒక గ్రేను కాని పాలలోకలిపి బిడ్డకు ౩, ౪ స్టాలోకలిపి ఇవ్వవలెను. ఇందువలన ఈ దగ్గు చాలాతక్కువగును. ఇటువంటిదినుసులరసము ముఖ్యముగా పచ్చిద్రాక్షపండ్ల రసం శేషముగా ఇవ్వవలెను. బలమితగ్గుకుండునటుల జూడవలెను. అన్నము తినునంతటి పెద్దవారైన పొద్దునమాత్రమే అన్నము పెట్టి రాత్రిపూట డబల్ రొట్టె కాల్చివెన్నపెట్టి పాలును రొట్టె తునకలు ఇవ్వవలెను. రాత్రి అన్నము పెట్టిన దగ్గు రాత్రులయందు విశేషముగను. కొన్నిసమయములందు దగ్గువచ్చి చాంతియగును, అప్పుడు బిడ్డకు తొందరయగును. రాత్రి నిద్రపోవునపుడు

గుగ్గిలము పొడి చేసి పెట్టుకొని బిడ్డయొక్క పరపువర్త దీనిపొగ వేయవలెను. ఈ రీతిగా చేసినట్లయిన చాలామట్టుకు దగ్గు ఎక్కువ కాదు. బిడ్డ నిస్త్రాణజెందదు, దీని వాయిదాలోగానే నిమ్మ తినుచును.

వెల్లిగడ్డ యొకటి ఉడుకుబూడిదలోపెట్టి కొంతసేపై న పిదప తీసుకొని రెండుపాయలువలచి రెండుమూడు చిన్నచెంచాల పాలలో చక్కెరవేసి ఈ వెల్లిపాయలు ఆ పాలలో బాగా నలిచి దానిరసము వచ్చునట్లుచేసి ఆ పాలనఃపడగట్టి బిడ్డకు త్రాపవలెను. ఈ రీతిగా దినమునకు 3 సార్లు ఇవ్వవలెను.

బిడ్డవయస్సు నెలల లోపుగాయున్నట్లయినచుక్కలు బ్రాండ్ (Brandy) కొంచము చనుబాలతోకలిపి దినమునకు రెండుసార్లు ఇవ్వవలెను. దగ్గు విశేషముగా యున్నట్లయిన 3 సార్లు ఇవ్వవలెను. ఆకు మాసములపైగా యున్నట్లయిన ౫ చుక్కలు బ్రాండ్ పూటకు ఇవ్వవచ్చును.

ఇట్టి బిడ్డలకు నూనెపెట్టి స్నానము చేయించగూడదు. తొట్టిలోనైనను (Tub) చీనీ తట్టలలో నైనను (Basin) సాధారణమైనట్టి వేడినీళ్లలో బిడ్డను కూర్చుండబెట్టి దానిలోనే నబ్బు రుద్ది స్నానము చేయించవలయును. పైనుంచి ఒక చెంబెడువేడి నీళ్లు పోసి బిడ్డకు తీసుకొని తుడిచి బట్టలువేయవలెను. దగ్గుపూర్తిగా పోవువరకు ఈ రీతిగానే స్నానము చేయించవలయును.

దగ్గు ఉన్నను, బతాయిపండ్లరసము, పచ్చిద్రాక్ష పండ్ల రసము ఇచ్చుటకు ఎంతమాత్రము అనుమానపడకూడదు. దగ్గు తక్కువైన తరువాతకూడా రెండుమూడు నెలలవరకు బిడ్డకు పండ్లరసము ఇచ్చుచునే యుండవలెను. బిడ్డచిక్కిపోయి చాలా నిస్త్రాణగా యున్నట్లయిన, వైరాలు (Virus) అనుదానిని తెచ్చి

ప్రారంభమందు తేనెనాకించినట్లు ఈ మందు చిన్న చెంచాలో కొంచము తీసుకొని దినమునకు రెండుసార్లు నాకించవలెను. తరువాత మెల్లమెల్లగా, చాచెంచాలో సగము రెండుపూటలు పెట్టి అటుపిమ్మట ఇంతే ప్రమాణము మూడుపూటలు ఇవ్వవలెను. బిడ్డలు మఱిమఱచి ఆరోగ్యస్థితికి వచ్చువరకు వైద్యాలు ఇవ్వవలెను.

౨౪. కండ్లు పచ్చబడుట, కామిళ్లు.

జన్మించిన రెండు మూడు దినములకు చంటి బిడ్డలకు కొంతరికి కండ్లు కొంచము పచ్చగాకనిపించును. అప్పుడు ఆరోగ్య నూనె రెండు చాచెంచాలనిండా తీసుకొని దానికి కొంచము తేనెకలిపి శిశువున కివ్వవలెను. అముదమిచ్చుటవలన రెండు మూడు సార్లు సాపుగావిరేచనములగును. మరుసటిదినమందు నల్లతులసి పెద్ద ఆకులు ౨ వోమకకులు ౨ తమలపాకులు కొంచము జీలకర్ర ఈ నాలుగు కొంచము నలగదొక్కి దీని రసము పిండి యినుపగరిటె నిప్పుమీదపెట్టి కొంచము ఉడుకు అయిన తరువాత ఈ రసము ఆ గరిటెలో పోసి తీసుకొని దీనికి కొంచము తేనెజేర్చి మెల్లమెల్లగా కొంచము కొంచముగా పోయవలెను. ఈ ప్రకారముగా దినమునకు ఒకటి లేక రెండు సార్లు కి దినములు పోయటవలన కామిళ్లుతక్కువగును. మూడుదినములకు తక్కువకానియెడల కండ్ల పసుపురంగు పూర్తిగా పోవువరకు ఈ రసమును పోయచుండవలెను. జ్వరములేకుండను, మాత్రపు గుడ్డలకు పసుపురంగుగా మరకలేకుండను, కండ్లు మాత్రమే పచ్చగా యున్నట్లయిన విచారపడవలసిన పనిలేదు. పైన చెప్పినట్లు ఆరోగ్యనూనె ఇచ్చి మరుసటిదినమునంచి తులిసిఆకు రసమును పోసినట్లయిన తానేతక్కువగును.

అయితే మూత్రపుగుడ్డలకు పసుపురంగు మరకయండినట్లయిన తక్షణమే డాక్టరుకు చూపిమందు ఇప్పించవలయును. ఇట్టి కామిళ్ల విషయమై చాలా జాగ్రతగా యుండవలెను. ఇట్టి బిడ్డలకు, డాక్టరువద్దమందు ఇప్పించుచు(a)దినమునకు మూడు నాలుగు సారులు అర్ధ ఔన్సు ఆవు పాలలో రెండు మూడు చా చెంచాల నిండా సున్నపునీళ్లు (Line water) కొంచము చక్కెర చేర్చి శిశువునకు త్రాపుటవలన లాభమైనది. డాక్టరు అనుమతి తీసుకొని (b) ఆరోగ్యసూనె ప్రతిదినము ఉదయమున ఒక చా చెంచెడు కొన్ని దినములవరకు ఇచ్చుటవలన మూత్రములోని పసుపురంగు తక్కువగును. (c) బిడ్డ కెన్ని నెలలో అన్ని పూరామిరియాల, మంచి పెద్దవిగాను గట్టిగాను యుడునట్టివి, నలగగొట్టక అట్లే అర్ధఔన్సు నీళ్లలో వేసి నిప్పుమీద పెట్టి దీసిని ఒక చతుర్థాంశమునకు దించుకొనవలెను. అనగా ఒకటిన్నర చాచెంచా అంతఅగును. దీనిని చడగట్టి తీసుకొని అంత చనుపాలు కలిపి బిడ్డకు త్రాపవలెను. ఇట్లు దినమునకు 3 సార్లు ఇవ్వవలెను. దీనివలన కామిళ్లు తక్కువగును. మిరియాల నలగగొట్టక దాని అరకు తీసుకొని టవల్లు, ఇది ఎంతమాత్రము కావనుండదు.

౨౫ ఒంటిమీద దద్దులుగాలేచుట.

కొందరు శిశువులకు జన్మించిన కొన్ని దినములలోగా ఒంటిమీద ముఖముమీద పైత్యపు దద్దులు కనిపించును. ఇది అపాయకరమైనది కాదు, దీనినుంచి భయమేమియులేదు. ఈ దద్దులు పోవువరకు, ఆరోగ్యసూనె ప్రతిదినము ఒక చాచెంచా నిండా కొంత తేనెకలిపి కొంచెమువెచ్చచేసి బిడ్డకు పోయవలెను. తరువాత (౧) ఒక చాచెంచెడు పెద్ద సోపు, (౨) అంతే జీలకర్ర, (౩) ౯ పెద్దమిరియాల, (౪) యిరువది నల్లతులసి ఆకులు (౫) ౨౦గులాబి ఆకులు ఈ అయిదు ర ఔన్సులనీళ్లలో అట్లే వేసి నిప్పు

మీదయుంచి ౧ ఔన్సు అరకుదించుకొని వడగట్టి దీనికి కొంచము కండ చక్కెర (మిసిరి) వేసి దీనిని ఒక సీసాలోపోసి పెట్టవలెను. ఉదయమున ఆముదము (ఆరోగ్యనూనె) పోసిన తరువాత ఒక ఘంటసేపు అయినపిదప పైనచెప్పిన కషాయమును ౩ ఘంటల కొకతూరి ౨ చాచెంచాలనిండా శిశువునకు త్రాపవలెను. ఈసీసా లోది ౪ పూటలుఅగును ఎనిమిది చిన్న చెంచాలగును. ప్రతిదినము ప్రోద్దున ఈ కషాయమును అప్పుడప్పుడే తయారుచేసుకొనవలెను ఒక చీనీతట్ట (Basin) కాని లేక ఒక పెద్ద బగోణీకాని తీసుకొని దానిలో వేడినీళ్లు సమముగా చేసిపోసి ఆనీళ్లలో ఒక ఔన్సు సిర్కా Vinegar పోసి ఈనీళ్లతోబిడ్డకు స్నానముచేయించి వేరే మంచి నీళ్లు పోయకుండా అదేనీళ్లతోనే అట్లేతీసుకొని బిడ్డ ఒళ్లంత యు తుడువవలెను. తరువాతబట్టలువేసి పరుండబెట్టవలెను.

కన్నె రావికాయలు (గంగరావికాయలు) పచ్చివి చిక్కిన ఉత్తమమే, పచ్చివి దొరకనప్పుడు మందుదినసుల అంగడిలో ఎండినవి ౧౦ కాయలు తెప్పించవలెను. అద్దపావు వంటాముదములో; గంగరావికాయలు పగులగొట్టి వాటిలో మంచివిగచూచి ౬ కాయలు తీసుకొని కలవములో బాగుగా నలగగొట్టి ఆముదములో వేయవలెను. ౧౨ వోమకకులు, పావుతులము మిరియాలు ఒకటిలో రెండు తునతలుగచేసి ఆముదములోవేసి ఒక కలాయిగిన్నెలో వెన్న కాచినట్లు దీనినికాచి దించుకొనవలెను. ఈ ఆముదమును వడగట్టి తీసుకొని ఒకసీసాలో పోసిపెట్టవలెను. ఈ నూనె, చెవ్వ, వద్దులులేచినప్పుడు, గజకర్ణి, వేరే ఇతరమైన ఎల్లప్పుండకైనను, (All the Skin diseases) ఇచ్చినట్లయిన, పుండ్లు బాగగును. పదిదినములలోపలి శిశువునకు చాచెంచాలో సగము ఈనూనెకొంచెంచనుపాలలోకలిపి వద్దులుపోవువరకు ప్రతిదినము ప్రోద్దున ఒకపూట పోయవలెను. శిశువు వయసు ౩ బట్టి వకచెంచా లేక ఒకటిన్నర, రెండుచెంచాలు పాలతోఇవ్వవలెను.

శిశురక్షణ సమాప్తము.

భగినలారా!

నాకు అనుభవమైనట్టిమందు దినుసులను, మీకుఉపయోగమగుటకుగాను వ్రాసితిని. డాక్టర్లసహాయము దొరకనట్టిస్థలములయందు, అనగా జిల్లాలయందును, పల్లెలయందును నివసించు వారికుపయోగ పడుటకుగాను నా అనుభవమును మీకు తెలియజేసితిని. వయోవృద్ధులును అనుభవస్థులును అగునట్టిస్త్రీలకు ఈ పుస్తకము క్రొత్తదికాదు. దీనియందుజూపినట్టి బాలచికిత్సయు వారికి తెలియనిదికాదు. వైద్యముతెలిసినట్టి భగినులు అనేకులున్నారు. అయితే, పసివారును అనుభవము లేనట్టివారును అగునట్టి పడుచులు ఒంటరిగా దూరదేశమందు ఉండునప్పుడు, వారికి సహాయమగుటకు గాను గ్రంథరూపకముగా శిశురక్షణను గురిం తెలిసియున్నారు. పెద్దవారు దగ్గరలేనట్టి సమయమందు మీచిడ్డలకు జబ్బులువచ్చినప్పుడు ఆ జబ్బునకు మీరే చికిత్సచేయునట్లుగా ఈ పుస్తకమునందు సరీగా వ్రాయబడినది. ప్రతియొక మాతె ఈ పుస్తకమును తనవద్ద యుంచుకొనినయెడల, అనుభవములేనట్టి మాతలచేత అగునట్టి పొరబాట్లు గాకయుండును మరియు ఈ వ్యాధికి ఇది ఇవ్వవలెనో లేక అది ఇవ్వవలెనో ఏదిమంచిదో యని తొందర పడుటకవసరములేకుండా, అనుభవ సిద్ధమైనట్టి వాటిని క్రమముగా వ్రాయబడినదిగాన దీనినుంచి మీకు కొంత సహాయము కావచ్చునని తలచుచున్నాను. రెండవకూర్పులో ఇంకా కొన్నిసంగతులు వ్రాయబడును.

దుర్బలముగా యందు బిడ్డలకు తొట్టి స్నానముచేయించు
విధము

Tonic Bath for the weak child ran

ఒక చిన్నటబ్బులో గోరువెచ్చటినీళ్లు టబ్బుకు సగము వరకుపోసి, ఈ నీళ్లలో ఒకటిన్నరపావు (3-౨ తులములు) మనము వంటకుపయోగించునట్టి ఉప్పు టబ్బులోని నీళ్లలో వేయవలెను. తరువాత ౫ తులములు నవాసాగరము (గిన్నెలకు కలాయీ చేయుటకు ఉపయోగించువది,) ౨ తు. సోరుప్పు ఈ రెంటిని టబ్బులోని నీళ్లలో వేసి, ఉప్పుకరగునట్లు రెండు మూడుసార్లు కలుపవలెను. అటుపిమ్మట “ట్రెంచర్ ఫెర్రై పర్ క్లోరైడ్” (Tr. Ferri per Chloride) అను మందు (దావకమును చిన్న చెంచాతో ౧ లేక ౨ చెంచాలమందు ఈ ఉప్పునీళ్లలో వేయవలెను. ఇదిమందులపాపులో దొరకును. వీలున్నయెడల ఈ మందు తెప్పించుకొనుట ఉచితము, ఒక వేళ పల్లెటూర్లలోయుండుట సంభవించినప్పుడు ఈ మందు అచ్చటచిక్కనిపక్షమందు హీరాకాచు (పండ్లకుపెట్టుకొను దాచనతో వేయునది) మందు దినసులు అమ్మునట్టి అంగడిలో తెప్పించుకొని చిన్నచెంచాతో ఒక చెంచడు పొడి టబ్బులోని నీళ్లలో వేయవలెను. ఇక అప్పుడు, ఒకగదిలో ఈ నీళ్లటబ్బుపెట్టి, ఆగదిలో, గడియారము, మరియు బిడ్డకు తుడుచుటకును వేయుటకును బట్టలు సిద్ధముగాయుంచవలెను. ఇప్పుడు బిడ్డనలోపలికి తీసుకొని వెళ్లి ఆ గదియొక్క తలుపులు, కిటికీలు తలుపులు, గాలికిటికీలు అన్నియు మూసివేయవలెను. అప్పుడు బిడ్డయొక్క బట్టలువిప్పి తొట్టిలో నీళ్లలోనిలబెట్టి మెల్లగా కూర్చుండబెట్టవలెను. ఈ నీళ్లలోబిడ్డ ఆడుకొనునట్టి రెండు మూడు ఆటసామానలువేసి, బిడ్డపద్మకుండునటుల ఆడించుచు బిడ్డను ఒక చేతితోపట్టుకొని రెండవచేతితో తొట్టిలోనినీళ్లను బిడ్డతల మీదను ఒంటిమీదను పోయవలెను. మరియు బిడ్డయొక్క

కడుపు, కాళ్లు, చేతులు, వీపు వీటిమీద మీ కడిచేతితో మెల్లగా రుద్దవలెను. ఈప్రకారముగా, మొదటి మూడు దినములు ౧గి మినిట్లవరకు, తరువాత దినము ౫ మినిట్లు ఎక్కువచేయుచు, ఒకవారము వరకు ౩౦ మినిట్లకు తెచ్చి తరువాత ప్రతిదినము అర్ధఘంట అనగా ౩౦ మినిట్ల వరకు నీళ్లలోకూర్చుండబెట్టవలెను. స్నానమైనపిదప బిడ్డనులేపునప్పుడు, వేరే మంచిసీళ్లు పోయక ఈ మందు నిళ్లతోనే బిడ్డను బయటికి తీసుకొని మెత్తటి బట్టతో త్వరగా ఒత్తంతయు తుడిచిబట్టలు వేయవలెను. ఉప్పునీళ్ల నుంచి ఒళ్లు అంటుకొనుచూ యందునని వేరేసీళ్లుపోయకూడదు. ఈ రీతిగా రెండు మూడు నెలలు టబ్ బాతు ఇచ్చుటవలన దుర్బలులుగాయందునట్టి బిడ్డలకు బలము వచ్చును.

ఏకారణముచేతనైనను, చిన్న బిడ్డలు అశక్తులుగా యుండిరేని, పైనజెప్పిన ప్రకారము టబ్ బాతు ఇచ్చినట్లయిన, బిడ్డలకు బాగా ఆకలిఅగును, ఆహారముబాగా జీర్ణమై ఒంటపట్టును, అందువలన ఒళ్లుపట్టును, కాళ్లలో బలమువచ్చి నడువగలుగుదురు. తొట్టిస్నానము చేయువరకు బిడ్డలకు విశేషముగా పండ్లరసమునిచ్చుచుండవలయును. దానివల్ల చాలా లాభముకలదు.

నీళ్లలో వేయునట్టి, టింబర్ - ఫైర్ - పర్ - గ్లొరెడ్, అనుమందు ౫ చుక్కలు, బాదాంనూనె చెంచాలోసగము, ౩ చెంచాలు చనుపాలు లేక అవుపాలు ఈ మూడు ఒక చిన్నగిన్నెలో బాగా కలిపి బిడ్డకు త్రాపవలెను. ప్రొద్దున ఒకసారి సాయంకాలము ఒకసారిచొప్పున ప్రతిదినము ఇవ్వవలెను. ౩ మాసములవరకు ఇచ్చుచుండిన రక్తవృద్ధియగును. ౬ నెలలలోగాయందు బిడ్డకు ౫ చుక్కలు ౬ నెలలైనప్పుడు ౧౦ చుక్కలు మందు, ౧ చాచెంచా నిండా బాదాంనూనె, దానికి తగినంతపాలు కలిపి దినమునకు రెండు సార్లు ఇవ్వవలెను. ఒక సంవత్సరము పైగాయందు బిడ్డకు ౧౦ చుక్కలు ఒకచిన్నచెంచు బాదాంనూనె, అవుపాలు కలిపి

దినమునకు మూడు సార్లు ఇవ్వవలెను. బిడ్డకు భేదులగుచుండెనేని బాదాంనూనె వదలిపెట్టి, ఆవుపాలలో మంచుచుక్కలు వేసిఇవ్వవలెను. పగలగొట్టని మిరియాలు కొన్నితీసుకొని ఒక కలాయిగిన్నెలో రెండు ఔన్నుల నీళ్లుపోసి ఒక ఔన్నుకు దించుకొని ఈ కషాయమును వడగట్టి, దీనికి కొంతమిసిరిచేర్చి ఒక చీనీగిన్నెలో పోసి మూతపెట్టియుంచవలెను. ఒకటి లేక రెండు చిన్న చెంచాలు ఈ కషాయమును తీసుకొని దానిలో పైనజెప్పినమందు చుక్కలు వేసి ఇచ్చినట్లయిన, బిడ్డకు అగుచుండునట్టి భేదులు నిలిచిపోవును. బిడ్డకన్నిసెలలైతే అన్నిమంచిగట్టి మిరియాలు ఏరివేసి దానికి తగినట్లు రెండు మూడు ఔన్నుల నీళ్లుపోసి కషాయము ఒకటి లేక ఒకటిన్నర ఔన్నుకు దించుకొని వాడవలెను. భేదులు లేనియెడల, రెండుపూటలకు లేక మూడుపూటలకు ఇచ్చునంత బాదాంనూనె ఒకపూటకేతీసుకొని, ప్రొద్దుటి కురాకుమందు నూనెతో కలిపి ఇచ్చి తక్కిన పూటలు మిరియాల కషాయముతో ఇచ్చిన చాలా లాభముకలుగును.

టబ్ బాతు, పండ్లరసము, వెనుక వ్రాసినమందు ఈ మూటివలన చిక్కిపోయినట్టి బిడ్డలుకుదురుకొని మంచి ఆరోగ్యము లగుదురు.

ప్రొద్దున ౯ ఘంటలకు, సాయంకాలము ౩ఘంటలకు, దినములో రెండుపూటలు అవణములు మందువేసినట్టి నీళ్లలో టబ్ బాతు ఇచ్చుటవలన, ఆశలేనట్టుకనబడినట్టి బిడ్డలు బాగా యున్నారు.

పాలను జీర్ణముచేయు చూరము

ఒక పొప్పడికాయ ముదిరినది, తీసుకొని దానిపొట్టువీసి రెండుభాగములుగా కోసి దానిలోని విత్తనములను తీసి పారవేసి కొబ్బరిగీకు నట్టి దానిమీద ఈ రెండుతునకలు గీరి ఎండలో బాగా ఎండబెట్టవలెను. ఎండినతరువాత శుభ్రమైన రోటితోవేసి

సన్నగా పిండిచేసి మైదాజల్లెడతో జల్లెడపట్టవలెను. దీనిని ఒక నీసాలో పోసిపెట్టవలెను. జీర్ణశక్తి లేనట్టికాని జబ్బుచేత విశేష నిస్త్రాణగా యుండునట్టి కాని స్వాభావికముగానే దుర్బలులుగా యుండునట్టి కాని బిడ్డలకు ఈ చూరము ఒక గ్రేనునుంచి ౫ గ్రే నుల వరకు బిడ్డయొక్క వయస్సునుబట్టి ఇచ్చినట్లయిన పాలునుల భముగా జీర్ణమగును. ఆజీర్తి భేదులు తక్కువగును. దినమువకు ౩ లేక ౪ సారులు ఇవ్వవచ్చును. ఒక నెలబిడ్డకు ౪ గ్రేను (అర్ధగ్రే ను) అనగా చిన్నజురిగింజలలో చిన్నవిగాచూచి తీసుకొని ౧ గురిగింజతూనిక—రాత్రివరకు ౩, ౪ నాల్గు చనుపాలలో పాలి చ్చుటకు మొదలు త్రాపవలెను. ౩ నెలల వయసు ౧ గ్రేను (రెండుచిన్నగురిగింజలతూనిక) ఇవ్వవలెను. దాన్ని ౧ నెలల వయసు ౧ గ్రేనుకు మూడుగురిగింజలతూనిక, దానిపైన ఒక నెలల వయసు ౪ కాని లేక ౬ కాని చిన్నగురిగింజలతూనిక చనుపాలలో పై లేక ఆవుపాలలోనైన కలిపి కొంచముచక్కెరచేర్చి త్రాపవలెను. “పెప్టొనైజింగ్ పౌడరు” (Peptonising Powder) అను పాల ను జీర్ణముచేయునది పావులో దొరకును. ఇది దొరకనట్టి స్థలము లయందు దానికిబదులుగా పొప్పడికాయచూరమును వాడవచ్చు ను. ఇదిదేశీయ పెప్టొనైజింగ్ పౌడరు.

గులాబి షరబతు

౧ గులాబిపువ్వులరెక్కలు	౧ తులము
౨ చిన్నసోపుగింజలు	౧ తు
౩ సోనామఘీ (నేలతంగేడు)	పావుతులము
౪ మిసిరి (కండచెక్కర)	౫ తు
౫ నీళ్లు	౬ ఔన్నులు

ఇవియన్నియు ఒక కలాయిగిన్నెలోవేసి పొయ్యిమీదపెట్టి కొంతసేపు (౧౦ మినట్లు) ఉడకనిచ్చి తీసుకొని తెల్లగుడ్డతో వడ్డ గట్టి నీసాలోతీసిపాట్టుకొని వాడవలెను.

లైమ్ వాటరు (Lime water)

తమలపాకుల కుపయోగించుటకుగాను అనేకులు ఒక కుండలో సున్నముపెట్టియుంచెదరు. ఈ సున్నముమీద నీళ్లుపోసి చేతితో కొంచెము ఆడించి అయిదు మినట్లవరకు ఆ కుండమీద మూతపెట్టి అట్లేయుంచవలెను. గి నిమిషములైన తరువాత కుండ మీదిమూతదీసి సున్నపుమీది తేటనీళ్లను కుండతో మెల్లగా ఒక కలాయిగిన్నెలో వంచుకొనవలెను. ఈనీళ్లను ఇంకొక కలాయిగిన్నెలో వడగట్టుకొని ఒక సీసాలోపోసి దట్టా (కార్కు) పెట్టవలెను. కాచుకొని మరి దట్టా గట్టిగాపెట్టియుంచవలెను. సున్నపుకుండ లేనియెడల ఒక చాకప్పునిండా నీళ్లలో ఒకపోకంత సున్నము వేసికలిపిపెట్టి కొంత సేవటికి వడగట్టి తీసుకొనవలెను.

ఆరోగ్యనూనె చేయువిధము.

౧ వంట ఆముదము	పావు సేరు
౨ కుప్పిరకు	౧ పిడికెడు
౩ కాకరరకు (బేదు కాకర)	౧ ”
౪ నల్లబుడ్డకాచిరకు (నల్లటిపండ్లుకలది)	౧ ”
౫ నల తులసిరకు	౧ ”
౬ వోమరకు	౧ ”
౭ కొన్ని తమలపాకుల తొడిమెలు దొడ్డువి	
౮ కొంచెము సదాపాకు	
౯ నేలతలగెనురకు ౧ పై సది సోనాముఖరకు.	
౧౦ వోమ	౧ తు
౧౧ పైసోపు	౧ తు
౧౨ మీరిలకిడి ఒకతునక (అతిమధురము లేక ఇష్టిమఘ).	

